

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI LACTOSA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

FESTIU

9

PATATES AMB SALSA VERDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE

10

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT

11

FESTIU

12

ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I OLIVES

15

CREMA D'ESPARRECS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU

16

GUISAT DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM

17

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES

18

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
LLUÇ AL FORN

19

PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM

22

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

23

CREMA DE XAMPINYONS
LLOM DE PORC AL FORN
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA

25

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
OUS REMENATS
ENCIAM I OLIVES

26

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ AL FORN
CARBASSÓ A LA PROVENÇAL

29

CREMA DE PORRO I PATATA
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A
DAUS

30

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...



Verdura cuita o amanida

Verdura cuita o amanida



Pasta, arròs, llegum, patata...

Carn



Peix o ou

Peix



Carn o ou

Ou



Peix o carn

Fruita



Lactis o fruita

Lactis



Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES
PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL
CONSUM DE SAL.

