

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA

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
IOGURT NATURAL

10

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT
IOGURT NATURAL

11

FESTIU

12

ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

15

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

16

GUISAT DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

17

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

18

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
LLUÇ AL FORN
IOGURT NATURAL

19

PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

22

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

23

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

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

25

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
OUS REMENATS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

26

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

29

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

30

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL



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

VIURE

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

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

NOTES:



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGudes I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

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



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

FRUITES

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

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...

Verdura cuita o amanida

Carn

Peix

Ou

Fruita

Lactis

Verdura cuita o amanida

Pasta, arròs, llegum, patata...

Peix o ou

Carn o ou

Peix o carn

Lactis o fruita

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.**

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

