

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LACTOVEGETARIANO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
MONGETES BLANQUES AMB PATATA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
ESPIRALS AMB ALLADA
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOÀ
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TEMPURA DE VERDURES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
OUS REMENATS
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
REMENAT DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SAMFAINA DE CARABASSÓ I ALBERGÍNIA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

31

FESTIU

Observacions:

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.