

SANT GABRIEL VILADECANES

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI LACTOSA

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBÀ

2

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES

3

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
POLLASTRE ROSTIT
CARBASSÓ A LA PROVENÇAL

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT

8

CREMA D'ESPARRECS
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS

9

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

10

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBÀ

13

CREMA DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN

14

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
FILET DE PORC A LA PLANXA

15

ARRÒS BLANC
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

16

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA

17

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

20

ARRÒS BLANC
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE

21

XAMPINYONS AMB ALLADA
POLLASTRE AMB ALLADA

22

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
ABADEJO AL FORN
ENCIAM

23

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM

24

CREMA DE XAMPINYONS
SECRET DE PORC AI FORN

27

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES

28

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA

29

ARRÒS AMB CARBASSÓ
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PATATA I PORRO
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES

31

FESTIU

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ 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.

