

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

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 CEBA
IOGURT NATURAL

2

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

3

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

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

7

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

8

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

9

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

10

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

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

14

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

15

ARRÒS BLANC
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

16

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

17

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

20

ARRÒS BLANC
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

21

XAMPINYONS AMB ALLADA
POLLASTRE AMB ALLADA
IOGURT NATURAL

22

PATATES AMB Salsa VERDA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

23

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

24

CREMA DE XAMPINYONS
SECRET DE PORC AI FORN
IOGURT NATURAL

27

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

28

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT NATURAL

29

ARRÒS AMB CARBASSÓ
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

30

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

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...

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.

