

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LACTOVEGETARIANO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

PÈSOLS AMB PATATES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
I OGURT

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
MONGETES VERMELLES ESTOFADES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TOFU AMB Salsa DE VERDURES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO
(VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARBASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)
I OGURT

12

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CREMA DE PORRO I PATATA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TOFU AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
CIGRONS A LA VINAGRETA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
XAMPINYONS
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



FOOD
BANKS

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.