

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LTP SENSE FRUIT SECS NI LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

2

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

COLIFLOR "AL AJO ARRERO"
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

4

**MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB MUSCLOS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

11

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

BRÒQUIL AMB PORRO
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB
PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
ENCIAM
POSTRES DE NADAL



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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.