

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Novembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PATATES AMB Salsa VERDA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

4

ARRÒS AMB BRÒQUIL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRET
IOGURT NATURAL

6

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE PORROS NATURAL
ESPIRALS SENSE GLÚTENS I SENSE OU AMB
POLLASTRE
IOGURT NATURAL

10

MACARRONS SENSE GLÚTENS NI OU AMB
ALBERGÍNIA I CARABASSETA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

11

MERCAT DE CHACAO
(VENEÇUELA)
CREMA DE XAMPINYONS
LLOM DE PORC AL FORN
IOGURT NATURAL

12

ARRÒS AMB CARABASSÓ
OUS REMENATS
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

13

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

14

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

18

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

19

COLIFLOR AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS SENSE GLÚTENS NI OU AMB
ALBERGÍNIA I CARABASSETA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

21

CREMA DE XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

25

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA D'ESPINACS
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

26

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

27

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

28

ARRÒS BLANC
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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** 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.