

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

2

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

3

COLIFLOR "AL AJO ARRERO"
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
IOGURT

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT

10

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
IOGURT

11

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB
VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

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

15

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

16

BRÒQUIL AMB PORRO
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT

17

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I
ALFÀBREGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

18

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB
PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT



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.