

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MERY
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

MERCAT DE CHATUCHAK (THAILANDIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)

FRUITA

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB MUSCLOS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB Salsa DE TOMÀQUET NATURAL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUIADES AMB PASTANAGA
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 MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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.