

SANT GABRIEL VILADECANES

Dieta: LACTOVEGETARIANO

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
ROTLLS DE PRIMAVERA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AL NATURAL
"LEGUMBRETA" TIKKA MASALA AMB ARRÒS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TEMPURA DE VERDURES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

16

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I SALS DE SOJA
ALBERGÍNIA FARCIDA AMB ARRÒS INTEGRAL I
LEGUMBRETA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT,
CARBASSÓ I PASTANAGA)
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
VERDURES
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
PASTÍS DE CARN VEGETAL AMB PARMENTIER DE
PATATA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

Observacions:



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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.