

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

9

CODITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB
XAMPINYONS
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

12

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

13

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

14

CREMA DE PATATA I PORRO
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

15

BRÒQUIL AMB PORRO
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

16

MACARRONS SENSE GLÚTENS NI OU AMB
ALBERGÍNIA I CARABASSETA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

19

CREMA DE PATATA NATURAL
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

20

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
COLIFLOR AMB CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

22

ARRÒS BLANC
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

23

PATATES AMB Salsa VERDA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

27

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

28

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

29

CODITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB
XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE



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.