

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE GLUTEN

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

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
FRUITA

9

CODITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB
XAMPINYONS
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

13

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
DAUS DE PORC GUIATS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

16

MACARRONS SENSE GLÚTENS NI OU AMB
ALBERGÍNIA I CARABASSETA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

CREMA DE PATATA NATURAL
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

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

21

**MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)**
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
SALMÓ AL FORN
VERDURES
FRUITA

29

CODITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB
XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
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. 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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.