

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LACTOVEGETARIANO

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB ALLADA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA AMB ARRÒS
BLANC
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
OUS REMENATS
VERDURES
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
CIGRONS AMB ESPINACS, PATATES,
PASTANAGA I PEBROT
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
REMENAT DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

PATATES AMB PEBROTS
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D'ESPINACS
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I TOMÀQUET
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.