

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LTP SENSE FRUIT SECS NI LLEGUMS

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
SALSITXES DE PORC
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

6

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

9

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

11

PATATES AMB Salsa VERDA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa
DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA D'ESPARRECS
MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

PATATES AMB PEBROTS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
I OGURT

23

BLEDES SALTEJADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
FRUITA

27

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AMB Salsa
ENCIAM
FRUITA

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."



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.