

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LACTOVEGETARIANO

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

Març - 2026

## DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BROTS  
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
PATATA PANADERA  
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT  
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE  
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA DE REMOLATXA  
FRUITA

9

GUISAT DE VERDURES  
MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB  
PASTANAGA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I  
CARBASSÓ  
FRUITA

12

**MERCAT DE POBLA (MÈXIC)**  
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i  
patata)  
TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET  
PATATES A DAUS  
IOGURT

13

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES  
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I  
CARBASSÓ  
FRUITA

20

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PAELLA AMB VERDURES  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA  
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS  
TOFU A LA JARDINERA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

25

**ANUNCIACIÓ DEL SENYOR**  
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
TRUITA D'ESPINACS  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE  
LEGUMBRETA  
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



grow  
FOOD  
BANKS



Observacions:

# 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](http://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.**