

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ

3

BLEDES SALTEJADES
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM

4

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA

5

SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN
AMB PASTANAGA I PORRO
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

6

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM

9

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM

10

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

11

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I
ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS

13

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM

16

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBÀ

17

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN

18

CREMA DE PORROS NATURAL
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL

24

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM

26

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM

27

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

30

FESTIU

31

FESTIU



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.