

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

POLLASTRE A LA TARONJA

ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA

REMENAT D'OU AMB TONYINA

ENCIAM I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

LLOM DE PORC AL FORN

PATATA PANADERA
FRUITA

5

SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN
AMB PASTANAGA I PORRO

CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT

FRUITA

6

ARRÒS AMB TOMÀQUET

FILET D'ABADEJO AL FORN

AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

GUISAT DE VERDURES

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

LLUC AMB SALSA

ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA

CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC

FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)

CREMA DE CARBASSÓ

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

MONGETA TENDRA AMB PATATES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA

TRUITA DE PATATES

CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

ENCIAM I BROS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ

FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION

PAELLA AMB VERDURES

SALMÓ A LA PLANXA

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES

HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBACOA

ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA

ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT

ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"

TRUITA D'ESPINACS

TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ

FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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 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.