

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LTP SENSE FRUIT SECS NI LLEGUMS

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

8

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM  
IOGURT

10

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM  
FRUITA

13

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA  
DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET D'ABADEJO AMB SALSA  
ENCIAM  
FRUITA

14

COLIFLOR AMB CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

16

**MERCAT DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUIA)**  
ARRÒS AMB CARABASSÓ  
POLLASTRE AMB SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
FRUITA

22

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
OUS REMENATS  
ENCIAM  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM  
FRUITA

28

**SANT LLUIS**  
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

29

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
DAUS DE PORC ROSTIT  
FRUITA

30

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.** Recettes 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  
Raim



### 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  
Repollo  
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.**