

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LTP SENSE FRUIT SECS NI LLEGUMS

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU



FISH  
REVOLUTION

6

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES DELUXE  
FRUITA

7

ARRÒS AMB SAMFAINA  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

8

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÙTENS NI OU  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
FRUITA

9

ESPINACS AMB PATATES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM  
FRUITA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT



11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
(PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT

14

PAELLA AMB CALAMARS  
POLLASTRE AMB SALS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

15

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS  
DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM  
FRUITA



16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

17

CREMA DE PASTANAGA  
LLUÇ AL FORN  
FRUITA

18

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS  
HAMBURGESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

MERCAT DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)  
SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

20

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA



21

FESTIU

22

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

23

PATATES AMB SALS VERDA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

24

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

25

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
POLLASTRE AMB SALS  
PATATES A DAUS  
FRUITA



**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)

  
**Scolarest**

NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:  
**MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS  
I MILLORS PER AL PLANETA**



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina  
Nespra

Préssec pla  
Pera  
Plàtan  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor  
Espinacs

Espàrec verd  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda  
Enciam  
Nap  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR  
PER A MÉS INFORMACIÓ  
SOBRE EL MENÚ

