

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU



FISH  
REVOLUTION



6

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES DELUXE  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

7

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

8

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

9

ESPINACS AMB PATATES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

13

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

14

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
POLLASTRE AMB SALS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

15

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE



18

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
LLUÇ AL FORN  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

20

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

21

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

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE



25

FESTIU

26

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

27

PATATES AMB SALS VERDA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

28

ARRÒS BLANC  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
POLLASTRE AMB SALS  
PATATES A DAUS  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE



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  
Figaflor  
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

