

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE LLEGUMS

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
FRUITA

7

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

8

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

9

ESPINACS AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
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
TOMÀQUET I PASTANAGA
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, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA



16

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

17

CREMA DE PASTANAGA
LLUÇ AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA
HAMBURGUESA 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
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
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


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

