

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LACTOVEGETARIANO

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
FILET VEGETAL A LA JARDINERA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

2

GUISAT DE VERDURES  
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

5

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE  
LEGUMBRETA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB  
SALSA DE SAFRÀ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

10

VICHYSOISE  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
PATATA I CEBA  
FRUITA

11

BRÒQUIL SALTEJAT  
LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROT  
FRUITA

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

15

CREMA DE PORRO I PATATA  
LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PATATES AMANIDES  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

PAELLA AMB VERDURES  
FILET VEGETAL A LA JARDINERA  
SAMFAINA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATES FREGIDES  
GELAT



FISH  
REVOLUTION



Observacions:

# 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



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

### FRUITES



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

