

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Juny - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

2

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

3

CREMA DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

4

ARRÒS BLANC
DAUS DE RAP AMB SALSA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

5

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

9

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10

VICHYSOISE
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATA CUITA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

11

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

12

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
BROQUETES DE GALL DINDI
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

15

CREMA DE PORRO I PATATA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

16

PATATES AMANIDES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

17

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

18

ARRÒS BLANC
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE PATATA NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE



FISH
REVOLUTION



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

