

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FS I AL·LÈRGIC AL LTP

Juny - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
BLAT DE MORO
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
MANDONGUILLES AMB SALS
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
DAUS DE RAP AMB SALS
FRUITA

5

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

10

VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLASTRE
PATATA I CEBA
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
BROQUETES DE GALL DINDI
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PATATES AMANIDES
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

PAELLA AMB POLLASTRE
ABADEJO AL FORN
SAMFAINA
ENCIAM
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
Meraki ERS



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Observacions: QUITARLE LA PIEL A TODA LA FRUTA Y LA VERDURA

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
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

