

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALS  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA  
LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURES  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBA  
FRUITA

11

BRÒQUIL SALTEJAT  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL  
DINDI  
FRUITA

15

CREMA DE PORRO I PATATA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

AMANIDA CAMPERA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA

17

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

PAELLA AMB POLLASTRE  
ABADEJO AL FORN  
SAMFAINA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA  
SENSE GLUTEN I SENSE OU  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT

Skool  
arest  
Meraki ERS



grow  
FOOD  
BANKS

Scolarest

**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

