

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE OU

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
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

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
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
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
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE MORO I
CEBA
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PATATES AMANIDES
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES
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
GELAT



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



grow
FOOD
BANKS



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
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

