

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LACTOVEGETARIANO

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

FESTIU

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
CIGRONS AMB VERDURES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

11

FESTIU

14

GUISAT DE VERDURES
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

BRÒQUIL SALTEJAT
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB
SALSA DE SAFRÀ
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

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

30

COLIFLOR AMB PATATES
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Observacions:



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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

Espàrrec 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

