

# SANT GABRIEL VILADECANS

**Dieta:** SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

FESTIU

9

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10

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

11

FESTIU

14

ESPINACS AMB PATATES  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AMB SALSÀ  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

17

PATATES AMANIDES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

18

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET DE PORC EN SALSÀ  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

21

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE AMB SALSÀ  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

22

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

23

ARRÒS BLANC  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE GLUTEN  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

25

CREMA DE PATATA NATURAL  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
XAMPINYONS  
IOGURT

28

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

29

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS NI OU AMB ENCIAM I COGOMBRE  
SUQUET DE DAUS DE RAP  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

30

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I COGOMBRE  
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.** 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](http://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

