

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

ARRÒS BLANC
OUS REMENATS
ENCIAM
IOGURT NATURAL

2

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

5

PATATES AL FORN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
IOGURT NATURAL

6

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

7

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL

8

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
IOGURT NATURAL

9

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
IOGURT NATURAL

12

FESTIU

13

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

14

CREMA D'ESPÀRRECS
SECRET DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

15

ARRÒS AMB CARABASSÓ
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

19

PATATES AMANIDES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM
IOGURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT NATURAL

22

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM DE PORC AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT NATURAL

23

BRÒQUIL AMB PORRO
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

26

PATATES AMB Salsa VERDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

27

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ A LA PROVENÇAL
IOGURT NATURAL

28

CREMA DE PATATA NATURAL
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

29

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

30

LLIURE DISPOSICIÓ



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


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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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

