

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

11

12

13

14

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES
REMENAT D'OU AMB PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

MACARRONS AMB TOMÀQUET SENSE GLUTEN
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

18

19

20

21

22

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

ARRÒS AMB SAMFAINA
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

26

27

28

29

PANATXÉ DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB VERDURES
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

31

32

33

34

35

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

MACARRONS AMB TOMÀQUET SENSE OU
TONYINA AMB SAMFAINA (D'ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ)
MONGETES TENDRES
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

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

