

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE LACTOSA

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## Octubre - 2026

## DIVENDRES

1

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

2

ESCUDELLA DE POLLASTRE  
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA  
I COUS COUS  
FRUITA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I  
PASTANAGA  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
REMENAT D'OU AMB PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

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

8

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

9

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

12

**FESTIU**

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

14

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

15

ARRÒS AMB SAMFAINA  
BACALLÀ A LA LLAUNA  
ENCIAM I CEBA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

19

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

20

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

21

**LA RUTA DE LA SEDA**  
TALLARINES AMB ALL  
KHORESH MORGH ( POLLASTRE PERSA)  
PASTANAGA EN DAUS  
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ  
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

23

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

26

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

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

28

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

29

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

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.** 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](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

