

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LACTOVEGETARIANO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

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

3

XAMPINYONS AMB ALLADA
ARRÒS AMB BRONISE DE VERDURES I
LEGUMBRETA AMB CURRI
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

COLIFLOR AMB PATATES
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA,
CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

XAMPINYONS AMB ALLADA
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES I
LEGUMBRETA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

CREMA DE PORRO I PATATA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS AMB QUINOA I WOK DE VERDURES
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
IOGURT

13

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET,
CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
FRUITA DE TEMPORADA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

19

COLIFLOR AMB PATATES
MONGETES SEQUES SALTEJADES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
XAMPINYONS AMB ALLADA
ARRÒS AMB BRONISE DE VERDURES I
LEGUMBRETA AMB CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
I LEGUMBRETA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
COCA CASOLANA DE VERDURES AMB
BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB
SALSA DE SAFRÀ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I
ARRÒS BLANC
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

27

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
MONGETES VERMELLES GUIADES AMB
PASTANAGA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

Observacions:



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
Meraki



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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

