

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE ALBERGINIA

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

Novembre - 2026

## DIVENDRES

2

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT  
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 MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES  
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I  
CEBA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

10

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

11

CREMA DE PORRO I PATATA  
FRICANDÓ DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I  
PASTANAGA  
RAGOUT DE POLLASTRE  
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  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES A DAUS  
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS  
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT  
FRUITA DE TEMPORADA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES  
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
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  
SORELL AMB ALLETS EN SALS DE TOMÀQUET  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

26

**LA RUTA DE LES ESPÈCIES**  
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES  
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA  
PÈSOLS  
FRUITA DE TEMPORADA

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
CALAMARS A L'ANDALUSA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA



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

