

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

3

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

4

COLIFLOR AMB PATATES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

5

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

6

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
REMENAT DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

11

CREMA DE PORRO I PATATA
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

12

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

13

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
LLOM NATURAL AMB PATATES CUIES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

16

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

17

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PEBROTS VERDS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

19

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

23

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

25

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

27

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

30

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
Meraki ERS



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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

