

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
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

COLIFLOR AMB PATATES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

6

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

CREMA DE PORRO I PATATA
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

12

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

13

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
LLOM NATURAL AMB PATATES CUITES
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

19

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
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

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
SORELL AMB ALLETS EN SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

27

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
SALMÓ AL FORN
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. 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


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

