

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE MELÓ

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 (NOMÉS LA TOLERADA)

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)

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 (NOMÉS LA TOLERADA)

10

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)

11

CREMA DE PORRO I PATATA
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)

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 (NOMÉS LA TOLERADA)

16

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)

17

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)

19

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)

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 (NOMÉS LA TOLERADA)

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
COCA CASOLANA DE VERDURES AMB
BOLONYESA VEGETAL
FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
SORELL AMB ALLETS EN Salsa 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 (NOMÉS LA TOLERADA)

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)

30

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



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


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

