

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: SENSE GLUTEN

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

10

11

FESTIU

18

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

19

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB VERDURES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE SENSE GLUTEN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

25

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

31

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 1er D'ESO
PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI FS A LA CARBONARA (LLET, BACÓ SENSE GLUTEN NI OU NI FS, FORMATGE EDAM)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

1

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CARN MAGRA AMB SALSAS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

15

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

16

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

22

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CIGRONS AMB SALSAS BOLONYESA VEGETAL
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

30

ARRÒS (INTEGRAL) NAPOLITANA
GALL SANT PERE AL FORN
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

22

SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

29

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
FRUITA

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

aprende
acomer
sano.org



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** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma

Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

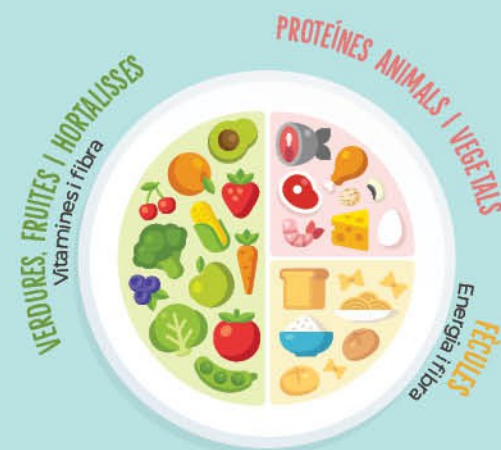
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

NOTES:

