

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: SENSE GLUTEN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
QUINOA
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, OUS I CARBASSÓ
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

8

PAELLA DE PEIX
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

11

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB FORMATGE EMMENTAL I CEBA
CARAMEL LITZADA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA AMB SALSA TERIYAKI
FRUITA

25

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BROS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

28

MENÚ DISSENYAT PER ALUMNES DE 3r PRIMÀRIA
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FINGERS DE POLLASTRE (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES
REMENAT DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PIZZA SENSE GLUTEN
AMANIDA VERDA
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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

NOTES:

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.