

# VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: SENSE GLUTEN

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

4

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CROQUETES DE POLLASTRE SENSE GLUTEN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
VERDURES SALTADES  
FRUITA

6

CIGRONS ESTOFATS  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

10

PATATES "VIUDAS"  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE TONYINA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT  
DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

17

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

18

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ESTOFAT DE PORC  
FRUITA

19

BRÒQUIL SALTEJAT  
ABADEJO AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

20

**MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 4t EP**  
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

21

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

27

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET  
AMANIDA VERDA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

31

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I CEBA  
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](http://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.



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

### FRUITES

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.**