

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



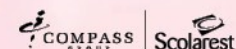
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AMB SALSA VERDA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOI

6

PÈSOLS A LA CATALANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

9

PATATES AMB SALSA VERDA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I CEBA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOI

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES SALTEJADES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOI

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
POLLASTRE AL FORN
PURÉ DE PATATES
FRUITA

22

MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

PATATES AMB PEBROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
IOGURT COOPERATIVA D'OLOI

27

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE AMB SALSA
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MACARRON SENSE GLUTEN NI OU A LA
BOLONYESA (CARN PICADA, TOMÀQUET)
GELAT

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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

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.