

# VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

PATATES AMB SALSÀ VERDA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CAP DE PORC AMB SALSÀ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATES A DAUS  
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I MENESTRA  
DE VERDURA  
FRUITA

13

14

15

16

17

PÈSOLS AMB PATATES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE  
3er  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
PATATES XIPS  
GELATINA

CIGRONS AMB PATATA  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

21

22

23

24

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

CREMA DE VERDURES  
COSTELLA DE PORC  
PATATES XIPS  
FRUITA

JORNADA MCVEDRUNA  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

PATATES AMANIDES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

COLIFLOR AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

27

28

29

30

31

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
POLLASTRE ROSTIT  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

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

Temporada

**TARDOR - HIVERN**

Fes els sopars amb productes de temporada.

## FRUITES

Pera  
Plàtan  
Poma  
Taronja



Kiwi  
Mandarina  
Alvocat  
Meló

Raïm  
Maduixa  
Magrana



## VERDURES

Carabassa  
Remolatxa  
Espinacs  
Ceba  
blanca  
Ceba  
vermella  
Porro



All fresc  
Col  
Llombarda  
Cols de  
Brussel·les  
Coliflor  
Bròquil



Escarola  
Api  
Pastanaga  
Cabdell  
Enciams  
Bledes  
Patates



## PEIXOS

Bonítol  
del nord  
Verat  
Orada  
Castanyola

Melva  
Anfós  
Llobarro  
Peix  
espasa



Salmó  
Sèpia  
Truita



Què podem menjar?

## RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,  
peix,  
ous o  
llegums

VEGETALS  
CRUS O  
CUITS



HIDRATS DE  
CARBONI



FRUITES  
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4 g