

# SENSE GLUTEN

MAIG 2024

La pera, la poma i el pa són productes de proximitat

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES  
AMB PASTANAGA

7

ARRÒS ECOLÒGIC AMB DAUS DE  
PASTANAGA, CEBA I FINES HERBES

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA (SENSE  
GLUTEN SENSE OU)

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB  
PATATA

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I FORMATGE FRESC

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL  
I JULIVERT

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT  
DE MORO

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS  
ECOLÒGICS SALTEJATS AMB ENCIAM I  
OLIVES

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB  
ENCIAM I ESPÀRRECS

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB  
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

13

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE  
OU) BULLITS A L'OLI D'ALFÀBREGA

14

CREMA DE CARBASSA

15

MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES  
AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB  
OLI D'OLIVA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,  
BLAT DE MORO I OLIVES

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES  
BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVA

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I  
PISTO

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM  
I COGOMBRE

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA I  
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
(mongeta seca i carbassa)

21

CIGRONS ECOLÒGICS SALTEJATS AMB  
ALL I JULIVERT

22

AMANIDA DE PASTA (SENSE GLUTEN  
SENSE OU) AMB PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVES

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE  
PASTANAGA AL VAPOR

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC  
AMB SALSA DE TOMÀQUET ECOLÒGICA  
I XAMPINYONS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I BLAT  
DE MORO

POLLASTRE AGREDOLÇ AMB AMANIDA  
XINA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FLAM

27

CASSOLA DE LLENTIES (dietes)  
ESTOFADES AMB VERDURES

28

COLIFLOR ECOLÒGICA BULLIDA AMB  
PATATA I OLI D'OLIVA

29

CREMA DE CARBASSÓ

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

31

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

SOSELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT  
AMB ENCIAM I PASTANAGA

RAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I  
XAMPINYONS

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB  
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT  
DE MORO

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA  
DE DIETES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

NATILLES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

JOANNA GISBERT  
nºColegiada: CAT001068

COMPASS  
GROUP | Scolarest

# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetlem 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



Raim  
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

NOTES:



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

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4 g