

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE GLUTEN

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

6

PATATES AMANIDES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
I OGURT

12

FESTIU

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

15

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO, SÉPIA I
MUSCLOS)
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARBASSA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
VERDURES
FRUITA

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CIGRONS GUISATS AMB CARN MAGRA
FRUITA

23

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
I OGURT

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

ARRÒS AMB PASTANAGA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
I OGURT

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
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

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



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

SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE LACTOSA

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

SOPA DE GALETS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATES FREGIDES
FRUITA

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

FESTIU

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

15

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

SOPA MINISTRONE
ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO, SÉPIA I
MUSCLOS)
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARBASSA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
VERDURES
FRUITA

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CIGRONS GUISATS AMB CARN MAGRA
FRUITA

23

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

SOPA DE GALETS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
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

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



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

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE PORC

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
PATATES FREGIDES
FRUITA

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
IOGURT

12

FESTIU

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

15

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADJO, SÉPIA I
MUSCLOS)
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARBASSA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB Salsa de TOMÀQUET
VERDURES
FRUITA

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CIGRONS SALTATS AMB Ceba PASTANAGA I
CARABASSÓ
FRUITA

23

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

26

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CANELONS DE PEIX
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen 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

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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow FOOD
BANKS

1

SOPA DE GALETS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATES FREGIDES
FRUITA

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE VERDURES
PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ
IOGURT

12

FESTIU

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

15

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

SOPA MINISTRONE
ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO,
SÉPIA I MUSCLOS)
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB
POMA
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARBASSA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
VERDURES
FRUITA

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CIGRONS GUISATS AMB CARN MAGRA
FRUITA

23

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

26

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I
FORMATGE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I
ARRÒS
CANELONS DE PEIX
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

29

SOPA DE GALETS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

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



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