

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
GELATINA

12

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE
LLET I BACÓ)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
IOGURT

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSINA MERY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA
JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I
PATATA
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

26

LLENTIES GUIADES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I
SALSINA DE CÚRCUMA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALSINA DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

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

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
GELATINA

12

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSINA MERY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
FILET DE LLUÇ EN SALSINA AMB VERDURES
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LLENTIES GUISADES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSINA DE CÚRCUMA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

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

9

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

10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
GELATINA

12

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
IOGURT

19

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE CÚRCUMA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALSA DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

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

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
GELATINA

12

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
IOGURT

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
REMANAT DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE CÚRCUMA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Gener - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

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

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
GELATINA

12

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
IOGURT

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
REMENAT DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE CÚRCUMA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

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

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
GELATINA

12

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
IOGURT

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
REMENAT DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE CÚRCUMA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

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

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
GELATINA

12

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
IOGURT

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
REMENAT DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE CÚRCUMA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES
GELATINA

12

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
IOGURT

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSAMBA MERY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
REMENAT DE CARBASSÓ
PÈSOLS SALTEJATS
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

26

LLENTIES AMB VERDURES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSAMBA DE CÚRCUMA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALSAMBA DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES
GELATINA

12

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
IOGURT

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSAMBA MERY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
REMENAT DE CARBASSÓ
PÈSOLS SALTEJATS
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

26

LLENTIES AMB VERDURES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSAMBA DE CÚRCUMA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALSAMBA DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE LLETRES
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES
GELATINA

12

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
I OGURT

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSAMBA MERY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
I OGURT

26

LLENTIES GUIADES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSAMBA DE CÚRCUMA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALSAMBA DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

LLENTIES AMB VERDURES
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TOFU A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES I
LEGUMBRETA
XAMPINYONS
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
GELATINA

12

ARRÒS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

TEMPURA DE VERDURES
ARRÒS AMB XAMPINYONS, PÈSOLS I
PASTANAGA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALS DE
XAMPINYONS
PATATES XIPS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LLENTIES AMB QUINOA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES I
LEGUMBRETA
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TOFU A LA JARDINERA
PÈSOLS SALTEJATS
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LLENTIES AMB VERDURES
ROTILLES DE PRIMAVERA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
MONGETES TENDRES AMB SALS
BOLONYESA VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I
CARABASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

Gener - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

LLENTIES AMB VERDURES
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
REMENAT DE XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES
GELATINA

12

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSAMBA DE
XAMPINYONS
PATATES XIPS
I OGURT

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSAMBA MERY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
REMENAT DE CARBASSÓ
PÈSOLS SALTEJATS
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
I OGURT

26

LLENTIES AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSAMBA DE
CÚRCUMA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALSAMBA DE XAMPINYONS
CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I
CARABASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
GELATINA

12

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
I OGURT

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSINA MERY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
FRUITA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
I OGURT

26

LLENTIES GUIADES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSINA DE CÚRCUMA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALSINA DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
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

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



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:** 4g