

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

SOPA DE GALETS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT

2

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

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
PÈSOLS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

12

FESTIU

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
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
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET
FORMATGE I PERNIL
IOGURT

16

ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO,
SÈPIA I MUSCLOS)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB
POMA
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

22

HAMBURGUESA COMPLETA
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
IOGURT

23

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

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

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

29

SOPA DE GALETS
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT

2

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
CARBASSÓ
FRUITA

6

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

BRÒCOLI AMB PORRO
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE VERDURES (BLEDES, CARBASSÓ,
PASTANAGA I CEBA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

12

FESTIU

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'ABADEJO AMB SALSAS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

15

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
IOGURT

16

ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO, SÉPIA I
MUSCLOS)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AMB SALSAS
XAMPINYONS
FRUITA

22

ARRÒS AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES FREGIDES
IOGURT

23

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

26

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

ARRÒS AMB BRÒQUIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

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 FRUITA SECA

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

SOPA DE GALETS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT

2

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

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
PÈSOLS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

12

FESTIU

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I OLIVES
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
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I
PERNIL
IOGURT

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

22

HAMBURGUESA COMPLETA
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
IOGURT

23

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

26

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

29

SOPA DE GALETS
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

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

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

SOPA DE GALETS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT

2

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

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
PÈSOLS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

12

FESTIU

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I OLIVES
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
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I
PERNIL
IOGURT

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

22

HAMBURGUESA COMPLETA
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
IOGURT

23

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

26

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

29

SOPA DE GALETS
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

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. SI MARISC

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

SOPA DE GALETS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT

2

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

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
PÈSOLS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

12

FESTIU

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I OLIVES
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
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I
PERNIL
IOGURT

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

22

HAMBURGUESA COMPLETA
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
IOGURT

23

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

26

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

29

SOPA DE GALETS
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

□

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

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

□

□

□

1

SOPA DE GALETS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT

2

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

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
PÈSOLS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

12

FESTIU

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I OLIVES
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
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I
PERNIL
IOGURT

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

22

HAMBURGUESA COMPLETA
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
IOGURT

23

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

26

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

29

SOPA DE GALETS
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

□

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 PORC NI VEDELLA

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATA PANADERA
IOGURT

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

6

7

8

9

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
PÈSOLS
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

12

13

14

15

16

FESTIU

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
IOGURT

ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO, SÉPIA I
MUSCLOS)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

20

21

22

23

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB SALS
XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
IOGURT

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

26

27

28

29

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

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
PEBROT AL FORN
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

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 PORC

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATA PANADERA
IOGURT

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

6

7

8

9

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
PÈSOLS
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

12

13

14

15

16

FESTIU

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
IOGURT

ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO, SÉPIA I
MUSCLOS)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

20

21

22

23

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB SALS
XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
IOGURT

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

26

27

28

29

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

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
PEBROT AL FORN
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

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 VEDELLA

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATA PANADERA
IOGURT

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

6

7

8

9

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
PÈSOLS
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

12

13

14

15

16

FESTIU

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
IOGURT

ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO, SÉPIA I
MUSCLOS)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

20

21

22

23

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB SALS
XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
IOGURT

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

26

27

28

29

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

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
PEBROT AL FORN
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

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

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I CARABASSÓ
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TOFU A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
"BURRITOS" VEGETARIANS
PÈSOLS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA VEGETAL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
PATATES AL FORN
FRUITA

8

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
CUSCÚS AMB VERDURES
PATATA AL FORN
FRUITA

12

FESTIU

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

15

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ARRÒS AMB PÈSOLS, TOMÀQUET I XAMPINYONS
MONGETES TENDRES AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
TOFU A LA JARDINERA
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
PÈSOLS AMB PASTANAGA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I PASTANAGA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
XAMPINYONS
FRUITA

22

ARRÒS AMB VERDURES
ROTILLES DE PRIMAVERA
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LLENTIES AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

26

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
CUSCÚS AMB VERDURES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
PEBROT AL FORN
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATA PANADERA
IOGURT

2

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
PÈSOLS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA VEGETAL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
PATATES AL FORN
FRUITA

8

CIGRONS AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

12

FESTIU

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
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
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
IOGURT

16

ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO, SÉPIA I
MUSCLOS)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
TOFU A LA JARDINERA
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I L LIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
XAMPINYONS
FRUITA

22

ARRÒS AMB VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
PATATES FREGIDES
IOGURT

23

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

26

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
PEBROT AL FORN
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
IOGURT

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 FRUITA SECA

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

SOPA DE GALETS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT

5

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

6

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
PÈSOLS
FRUITA

7

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

9

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

10

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

11

FESTIU

12

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

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

14

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I
PERNIL
IOGURT

15

ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO, SÉPIA I
MUSCLOS)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

18

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

19

HAMBURGUESA COMPLETA
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
IOGURT

20

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

21

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

22

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

23

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

24

SOPA DE GALETS
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

25

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 LACTOSA

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

SOPA DE GALETS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

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

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
PÈSOLS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

12

FESTIU

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

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

15

CREMA DE PORROS NATURAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO, SÉPIA I
MUSCLOS)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

22

ARRÒS AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

26

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

27

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

29

SOPA DE GALETS
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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