

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SÍPIA A LA
JARDINERA
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
GELAT

8

PASTA "ALLA NORMA"
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS A LA MILANESE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALS
A DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
IOGURT

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

BRÒQUIL GRATINAT
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS GRATINATS AMB SALS
A DE TOMÀQUET I VERDURES
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

20

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Març - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

7

8

9

10

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
GELAT

PASTA "ALLA NORMA"
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

12

13

14

15

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

ARRÒS A LA MILANESE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AMB SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

CREMA DE VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
I OGURT

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

17

18

19

20

BRÒQUIL GRATINAT
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS GRATINATS AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I VERDURES
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

21

22

23

24

25

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

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. SI MARISC

Març - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
GELAT

8

PASTA "ALLA NORMA"
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS A LA MILANESE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AMB SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
I OGURT

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

BRÒQUIL GRATINAT
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS GRATINATS AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I VERDURES
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

20

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

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

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
GELAT

8

PASTA "ALLA NORMA"
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS A LA MILANESE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AMB SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
I OGURT

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

BRÒQUIL GRATINAT
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS GRATINATS AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I VERDURES
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

20

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

**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

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSAS DE XAMPINYONS
VERDURES AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
GELAT

8

PASTA "ALLA NORMA"
FILET D' ABADJO ENFARINAT
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALSAS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA
IYGURT

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

BRÒQUIL GRATINAT
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS GRATINATS AMB SALSAS DE TOMÀQUET I VERDURES
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

20

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

□

□

□

□

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALS DE
XAMPINYONS
VERDURES AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
GELAT

8

PASTA "ALLA NORMA"
FILET D' ABADJO ENFARINAT
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALS DE
TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA
IYGURT

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

BRÒQUIL GRATINAT
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS GRATINATS AMB SALS DE
TOMÀQUET I VERDURES
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

20

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

□

□

□

□

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
VERDURES AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
GELAT

8

PASTA "ALLA NORMA"
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS A LA MILANESE
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALS
DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
I OGURT

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

BRÒQUIL GRATINAT
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS GRATINATS AMB SALS
DE TOMÀQUET I VERDURES
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

20

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSAS DE
XAMPINYONS
VERDURES AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
SANDVITX VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TOFU A LA PLANXA
SAMFAINA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

PASTA AMB TOMÀQUET
CIGRONS AMB SALSAS BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA



11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARBASSA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
ALBERGÍNIA AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

LLENTIES ESTOFADES
TOFU A LA JARDINERA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



18

BRÒQUIL SALTEJAT
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURES
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS AMB TOMÀQUET
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TOFU AMB SALSAS DE VERDURES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLS I QUINOA
(ECOLÒGIC)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

Març - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSAS DE
XAMPINYONS
VERDURES AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
GELAT

8

PASTA "ALLA NORMA"
FILET D' ABADJO ENFARINAT
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALSAS DE
TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA
IÒGURT

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

BRÒQUIL GRATINAT
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURES
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS GRATINATS AMB SALSAS DE
TOMÀQUET I VERDURES
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

20

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

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

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SÍPIA A LA
JARDINERA
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
GELAT

8

PASTA "ALLA NORMA"
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS A LA MILANESE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALSINA DE
TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
I OGURT

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

BRÒQUIL GRATINAT
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS GRATINATS AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I VERDURES
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

20

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
SAN JACOBO DE GALL D'INDI I FORMATGE AL
FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Març - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

PASTA AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALSINA DE
TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

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

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

BRÒQUIL SALTEJAT
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

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 LLEGUM

Març - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
VERDURES AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI, PASTANAGA,
COLIFLOR)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
GELAT

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

ESPINACS AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS A LA MILANESE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALS
DE TOMÀQUET
ENCIAM
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
I OGURT

15

CARBASSÓ AL FORN
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

BRÒQUIL GRATINAT
FILET DE PORC A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

20

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

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

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

□

□

□

□

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
GELAT

8

PASTA "ALLA NORMA"
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

12

ARRÒS A LA MILANESE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AMB SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
I OGURT

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

BRÒQUIL GRATINAT
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

19

DIA DE SANT JOSEP
ESPIRALS GRATINATS AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I VERDURES
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

20

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

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

NOTES: