

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AMB
SALSA DE TOMÀQUET I PATATES AMB
MANTEGA
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
GELATINA

19

SOPA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE FIDEUS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT
REFRESC

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ROTI DE GALL DINDI ROSTIT AMB PASTANAGA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS
GELATINA

19

SOPA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE FIDEUS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ROTI DE GALL DINDI ROSTIT AMB PASTANAGA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELATINA

19

SOPA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE FIDEUS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
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. SI MARISC

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ROTI DE GALL DINDI ROSTIT AMB PASTANAGA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELATINA

19

SOPA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE FIDEUS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
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

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ROTI DE GALL DINDI ROSTIT AMB PASTANAGA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELATINA

19

SOPA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE FIDEUS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
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

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AMB SALSA DE
TOMÀQUET I PATATES AMB MANTEGA
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CANELONS DE BOLETS
IOGURT

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS AMB PASTANAGA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUIS
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PORC

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AMB SALSA DE
TOMÀQUET I PATATES AMB MANTEGA
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CANELONS DE BOLETS
IOGURT

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS AMB PASTANAGA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
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 VEDELLA

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AMB SALSA DE
TOMÀQUET I PATATES AMB MANTEGA
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
GELATINA

19

SOPA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE FIDEUS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
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

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TOFU A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
CIGRONS AMB SALS DE TOMÀQUET
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLS I QUINOÀ
(ECOLÒGIC)
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
HAMBURGESA VEGETAL AMB SALS DE
XAMPINYONS
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TOFU A LA JARDINERA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
PÈSOLS AMB CEBÀ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
MONGETES VERMELLES GUIADES AMB
PASTANAGA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
PÈSOLS AMB CEBÀ
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LLENTIES GUIADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
MONGETES BLANQUES GUIADES AMB
PASTANAGA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
COL AMB PATATA
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS AMB PASTANAGA
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

25

PATATES GUIADES AMB PASTANAGA
TOFU AMB SALS DE VERDURES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUIS
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

30

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLS I QUINOA (ECOLÒGIC)
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
HAMBURGESA VEGETAL AMB SALSÀ DE XAMPINYONS
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CANELONS DE BOLETS
IOGURT

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
COL AMB PATATA
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS AMB PASTANAGA
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

25

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUIS
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLS I QUINOA (ECOLÒGIC)
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AMB SALSA DE TOMÀQUET I PATATES AMB MANTEGA
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CANELONS DE BOLETS
IOGURT

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
COL AMB PATATA
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS AMB PASTANAGA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUIS
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
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 FRUITA SECA

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AMB SALSA DE
TOMÀQUET I PATATES AMB MANTEGA
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
GELATINA

19

SOPA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE FIDEUS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
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 LACTOSA

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MACARRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELATINA

19

SOPA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE FIDEUS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
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

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

GUISAT DE VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU
CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE
BACO)
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELATINA

19

BROU DE VERDURA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI, PASTANAGA,
COLIFLOR)
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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