

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FLAMENQUINS
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
IOGURT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
GELATINA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
POLLASTRE AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE
LLET I BACÓ)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA
I HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE FRUITA SECA

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FLAMENQUINS
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
IOGURT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
GELATINA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I
BACÓ)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
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

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
GELATINA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS DE BOLETS
FRUITA

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

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

3

CREMA DE PASTANAGA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
IOGURT

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET SENSE GLUTEN
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

15

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELATINA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

CARBASSÓ AL FORN
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS DE BOLETS
FRUITA

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

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
IOGURT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
GELATINA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I
BACÓ)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS DE BOLETS
FRUITA

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
IOGURT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
GELATINA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I
BACÓ)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS DE BOLETS
FRUITA

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX. SI MARISC

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
IOGURT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
GELATINA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I
BACÓ)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS DE BOLETS
FRUITA

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
IOGURT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
GELATINA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I
BACÓ)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS DE BOLETS
FRUITA

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

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
SALSITXES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
PATATES FREGIDES
IOGURT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB QUINOA
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS DE BOLETS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
SALSITXES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
PATATES FREGIDES
IOGURT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB QUINOA
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS DE BOLETS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE VEDELLA

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

2

3

FESTIU

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FLAMENQUINS
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
IOGURT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA D'AU CASOLANA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I
BACÓ)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
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

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I PEBROT VERMELL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB QUINOA
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TOFU A LA JARDINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PATATES
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LLENTIES ESTOFADES
VERDURES A L'ANDALUSA AMB TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TOFU AMB SALS DE VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUITA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGETARIANA

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
IOGURT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I
GINGEBRE
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS,
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES
VERDURES A L'ANDALUSA AMB TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS DE BOLETS
FRUITA

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

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
IOGURT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I
GINGEBRE
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA
GELATINA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS,
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

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

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
TOMÀQUET FORN
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS DE BOLETS
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

NOTES: