

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIOS (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
LLOM ADOBAT AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
I OGURT

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
HAMBURGUESA COMPLETA
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
GELAT
REFRESC

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ
FRITADA DE PEIX
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT

FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL

PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE

GELAT

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)

ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE

ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES

LLOM ADOBAT AL FORN

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET DE LLUÇ ENFARINAT

ENCIAM I CEBA
I OGURT

14

AMANIDA D' ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES

POLLASTRE ROSTIT

PATATES FREGIDES
FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

HAMBURGUESA COMPLETA

NUGGETS DE POLLASTRE

PATATES FREGIDES
GELAT

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ

ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT

FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL

CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS

POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES

LLOM ADOBAT AL FORN

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET DE LLUÇ ENFARINAT

ENCIAM I CEBA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

AMANIDA D' ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

ENCIAM I BROS DE MONGETES

FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES

POLLASTRE ROSTIT

PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

NUGGETS DE POLLASTRE

PATATES FREGIDES

POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ

ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT

FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE

GELAT

7

PATATES SALTADES AMB VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
LLOM ADOBAT AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

11

ESPINACS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

FRUITA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE LLUÇ ENFARINAT

ENCIAM I CEBA

IOGURT

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I
OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

ENCIAM
FRUITA

18

ALBERGÍNIA A LA PLANXA
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

PATATES FREGIDES

GELAT

21

PATATES AMB SALSA VERDA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SECRET A LA PLANXA

FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL

PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE

GELAT

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES

LLOM ADOBAT AL FORN

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM I CEBA
I OGURT

14

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES

POLLASTRE ROSTIT

PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

HAMBURGUESA COMPLETA

NUGGETS DE POLLASTRE

PATATES FREGIDES

GELAT

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ

RODÓ DE PORC ROSTIT AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SECRET A LA PLANXA

FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL

PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE

GELAT

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES

LLOM ADOBAT AL FORN

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM I CEBA
I OGURT

14

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES

POLLASTRE ROSTIT

PATATES FREGIDES
FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

HAMBURGUESA COMPLETA

NUGGETS DE POLLASTRE

PATATES FREGIDES
GELAT

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ

RODÓ DE PORC ROSTIT AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SECRET A LA PLANXA

FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL

PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE

GELAT

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES

LLOM ADOBAT AL FORN

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM I CEBA
I OGURT

14

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES

POLLASTRE ROSTIT

PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

HAMBURGUESA COMPLETA

NUGGETS DE POLLASTRE

PATATES FREGIDES

GELAT

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ

RODÓ DE PORC ROSTIT AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SECRET A LA PLANXA
FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
LLOM ADOBAT AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I CEBA
IOGURT

14

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
HAMBURGUESA COMPLETA
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
GELAT

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ
RODÓ DE PORC ROSTIT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT

FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
PIZZA DE FORMATGE I XAMPINYONS

GELAT

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE

ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET DE LLUÇ ENFARINAT

ENCIAM I CEBA
I OGURT

14

AMANIDA D' ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO AMB SALSA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES

FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES

POLLASTRE ROSTIT

PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

NUGGETS DE POLLASTRE

PATATES FREGIDES

GELAT

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ

FRITADA DE PEIX

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PORC

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT

FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
PIZZA DE FORMATGE I XAMPINYONS

GELAT

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE

ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET DE LLUÇ ENFARINAT

ENCIAM I CEBA
I OGURT

14

AMANIDA D' ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I BROTS DE MONGETES

FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES

POLLASTRE ROSTIT

PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

NUGGETS DE POLLASTRE

PATATES FREGIDES

GELAT

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ

FRITADA DE PEIX

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE VEDELLA

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT

FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL

PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE

GELAT

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)

ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE

ENCIAM I OLIVES

FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES

LLOM ADOBAT AL FORN

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET DE LLUÇ ENFARINAT

ENCIAM I CEBA

IOGURT

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

ENCIAM I BROTS DE MONGETES

FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES

POLLASTRE ROSTIT

PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

NUGGETS DE POLLASTRE

PATATES FREGIDES

GELAT

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ

Fritada de peix

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
 MONGETES VERMELLES ESTOFADES
 ENCIAM
 FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
 CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
 FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
 FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
 "BURRITOS" VEGETARIANS
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
 ROTLLES DE PRIMAVERA
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
 FILET VEGETAL A LA JARDINERA
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB PASTANAGA
 WOK DE BRÒQUIL I SOIA
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
 HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
 FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
 AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
 ENCIAM I CEBA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PATATES SALTADES AMB VERDURA
 CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
 FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
 ENCIAM I BROS DE MONGETES
 FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
 ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES
 TOMÀQUET AMANIT
 FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 HAMBURGUESA VEGETAL
 ROTLLES DE PRIMAVERA
 PATATES FREGIDES
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ
 TEMPURA DE VERDURES
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

aprende
 acomer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANS
 DE LA SALUT



Grow
 FOOD
 BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGETARIANA

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA

FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

FRICANDÓ DE FILET VEGETAL

ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
PIZZA DE FORMATGE I XAMPINYONS

GELAT

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)

ROTLES DE PRIMAVERA

ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA

FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)

ENCIAM I CEBA

IOGURT

14

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
HAMBURGUESA VEGETAL

ROTLES DE PRIMAVERA

PATATES FREGIDES

GELAT

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ

TEMPURA DE VERDURES

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT

FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

FRICANDÓ DE FILET VEGETAL

ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
PIZZA DE FORMATGE I XAMPINYONS

GELAT

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)

ROTLES DE PRIMAVERA

ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA

FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET DE LLUÇ ENFARINAT

ENCIAM I CEBA
I OGURT

14

AMANIDA D' ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO AMB SALSA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES

FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
HAMBURGUESA VEGETAL

ROTLES DE PRIMAVERA

PATATES FREGIDES
GELAT

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ

FRITADA DE PEIX

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

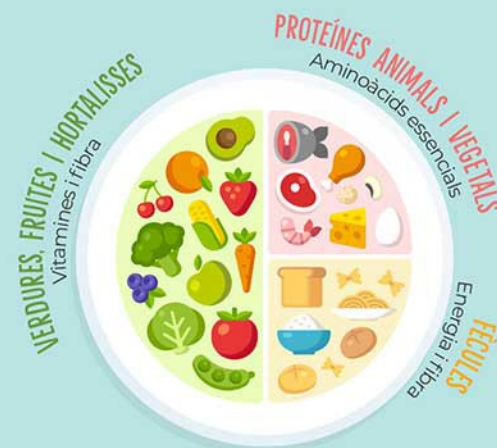


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

NOTES:

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.
*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.