

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
VERDURES  
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

PASTA "ALLA NORMA"  
CROQUETES DE PERNIL  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB GALETES  
POLLASTRE "TANDOORI"  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS  
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL  
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

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

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

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

22

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE FIDEUS  
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA  
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)  
PIZZA  
IOGURT

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE VERDURES  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS THAI  
LLUÇ A LA RIOJANA  
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
GELAT

31

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA  
SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTES: Els nostres menús inclouen PA i la beguda serà AIGUA.

# SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

## Octubre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

1

ARRÒS AMB PASTANAGA  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
VERDURES AL FORN  
FRUITA

2

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,  
COGOMBRE I OLIVES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSINA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA  
I OLIVES  
FRUITA

7

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORRO I PATATA  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE "TANDOORI"  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
PATATA CUITA  
IOGURT

14

BLEDES SALTEJADES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU  
SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

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

16

GUISAT DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
FRUITA

17

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE XAMPINYONS  
RAGOUT DE GALL DINDI  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI, PASTANAGA,  
COLIFLOR)  
PIZZA  
IOGURT

25

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV, FS AMB  
VERDURES ( CARBASSÓ, PASTANAGA, CEBA)  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
LLUÇ A LA RIOJANA  
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
GELAT

31

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 NI FRUITA SECA

## Octubre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

1

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

2

MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

PASTA "ALLA NORMA"  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
FILET D'AGULLA DE PORC ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB GALETES  
POLLASTRE "TANDOORI"  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS AMB CARBASSA  
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL  
IOGURT

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

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

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

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

22

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE FIDEUS  
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA  
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)  
PIZZA  
IOGURT

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE VERDURES  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS THAI  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
GELAT

31

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 NI MARISC

## Octubre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

1

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

2

MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

PASTA "ALLA NORMA"  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
FILET D'AGULLA DE PORC ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB GALETES  
POLLASTRE "TANDOORI"  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS AMB CARBASSA  
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL  
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

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

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

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

22

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE FIDEUS  
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA  
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)  
PIZZA  
IOGURT

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE VERDURES  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS THAI  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
GELAT

31

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

## Octubre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

1

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

2

MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

PASTA "ALLA NORMA"  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
FILET D'AGULLA DE PORC ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB GALETS  
POLLASTRE "TANDOORI"  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS AMB CARBASSA  
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL  
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

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

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

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

22

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE FIDEUS  
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA  
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)  
PIZZA  
IOGURT

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE VERDURES  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS THAI  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
GELAT

31

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

## Octubre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

1

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

2

MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

PASTA "ALLA NORMA"  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
FILET D'AGULLA DE PORC ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB GALETES  
POLLASTRE "TANDOORI"  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS AMB CARBASSA  
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL  
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

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

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

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

22

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE FIDEUS  
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA  
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)  
PIZZA  
IOGURT

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE VERDURES  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS THAI  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
GELAT

31

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 PORC NI VEDELLA

## Octubre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

1

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

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

VERDURES  
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

PASTA "ALLA NORMA"

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT

POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE

FILET D' ABADJO ARREBOSSAT

ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA

TRUITA DE CARBASSÓ

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS

CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL

FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA

POLLASTRE "TANDOORI"

ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**

ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS

POLLASTRE AMB ALLADA

PATATA CUITA  
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC

ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA

SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN

FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB ALLADA

SALMÓ AMB LLIMONA

ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA

MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS (CIGRONS I ARRÒS)

PATATES A DAUS  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT  
TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA

POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ

AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA

FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

IOGURT

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)

TRUITA DE TONYINA

ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA

FRICANDÓ DE FILET VEGETAL

PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS THAI

LLUÇ A LA RIOJANA

FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
GELAT

31

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 PORC

## Octubre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

1

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

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

VERDURES  
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

PASTA "ALLA NORMA"

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT

POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE

FILET D' ABADJO ARREBOSSAT

ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA

TRUITA DE CARBASSÓ

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS

CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL

FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA

POLLASTRE "TANDOORI"

ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**

ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS

POLLASTRE AMB ALLADA

PATATA CUITA  
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC

ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA

SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN

FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB ALLADA

SALMÓ AMB LLIMONA

ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA

MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS (CIGRONS I ARRÒS)

PATATES A DAUS  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT  
TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA

POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ

AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA

FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

IOGURT

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)

TRUITA DE TONYINA

ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA

FRICANDÓ DE FILET VEGETAL

PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS THAI

LLUÇ A LA RIOJANA

FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
GELAT

31

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 VEDELLA

## Octubre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
VERDURES  
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

PASTA "ALLA NORMA"  
CROQUETES DE PERNIL  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB GALETS  
POLLASTRE "TANDOORI"  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS  
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL  
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

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

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

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

22

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE FIDEUS  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)  
PIZZA  
IOGURT

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE VERDURES  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS THAI  
LLUÇ A LA RIOJANA  
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
GELAT

31

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: VEGÀ

## Octubre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
VERDURES  
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

MACARRONS SALTEJATS  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

MACARRONS AMB ALLADA  
MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSINA DE CÚRCUMA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
CARBASSÓ AL FORN  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS  
CIGRONS AMB SALSINA BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS AMB CARBASSA  
WOK DE VERDURETES, BROS DE MONGETES I SOIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I CARABASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS (CIGRONS I ARRÒS)  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)  
PIZZA CASOLANA DE TOFU, XAMPINYONS I RÚCULA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS THAI  
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE  
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA VEGETAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

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: VEGETARIANA

Octubre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
VERDURES  
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

PASTA "ALLA NORMA"  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSÀ DE CÚRCUMA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS  
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS AMB CARBASSÀ  
WOK DE VERDURETES, BROS DE MONGETES I SOIA  
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

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

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS (CIGRONS I ARRÒS)  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)  
PIZZA CASOLANA DE TOFU, XAMPINYONS I RÚCULA  
IOGURT

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS THAI  
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE  
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSÀ I MONIATO  
HAMBURGUESA VEGETAL  
GELAT

31

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 CARN

Octubre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
VERDURES  
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

3

PASTA "ALLA NORMA"  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS  
WOK DE VERDURETES, BROS DE MONGETES I SOIA  
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

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

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS (CIGRONS I ARRÒS)  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)  
PIZZA CASOLANA DE TOFU, XAMPINYONS I RÚCULA  
IOGURT

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS THAI  
LLUÇ A LA RIOJANA  
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA VEGETAL  
GELAT

31

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 FRUITA SECA

## Octubre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

1

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

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

VERDURES

FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

3

PASTA "ALLA NORMA"

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

PASTANAGA RATLLADA

IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT

POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES

FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE

FILET D' ABADJO ARREBOSSAT

ENCIAM I CEBA

FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA

TRUITA DE CARBASSÓ

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS

CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL

FRUITA

10

ESCUDELLA AMB GALETS

POLLASTRE "TANDOORI"

ENCIAM I OLIVES

FRUITA

11

TERRA MEIGA

ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS

LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL

IOGURT

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA

SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN

FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA

SALMÓ AMB LLIMONA

ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA

MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA

PATATES A DAUS

FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN

TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA

POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ

AMANIDA VERDA

FRUITA

23

SOPA DE FIDEUS

CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA

FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)

PIZZA

IOGURT

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)

TRUITA DE TONYINA

ENCIAM I COL LLOMBARDA

FRUITA

28

SOPA DE VERDURES

FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT

PATATES FREGIDES

FRUITA

29

ARRÒS THAI

LLUÇ A LA RIOJANA

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE

GELAT

31

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 LACTOSA

Octubre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

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

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

VERDURES

FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

3

PASTA AMB ALBERGÍNIA

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

PASTANAGA RATLLADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

BRÒQUIL SALTEJAT

POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES

FRUITA

7

MACARRONS SALTEJATS

FILET D' ABADJO ARREBOSSAT

ENCIAM I CEBA

FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA

TRUITA DE CARBASSÓ

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS

CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL

FRUITA

10

ESCUDELLA AMB GALETES

POLLASTRE ROSTIT

ENCIAM I OLIVES

FRUITA

11

TERRA MEIGA

ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS

LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL

POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB ALLADA

SALMÓ AMB LLIMONA

ENCIAM I BLAT DE MORO

POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA

MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA

PATATES A DAUS

FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN

TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA

POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ

AMANIDA VERDA

FRUITA

23

SOPA DE FIDEUS

CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA

FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)

TRUITA DE TONYINA

ENCIAM I COL LLOMBARDA

FRUITA

28

SOPA DE VERDURES

FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT

PATATES FREGIDES

FRUITA

29

ARRÒS THAI

LLUÇ A LA RIOJANA

FRUITA

30

DIÀ DE LA CASTANYADA

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

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.



# 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](http://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

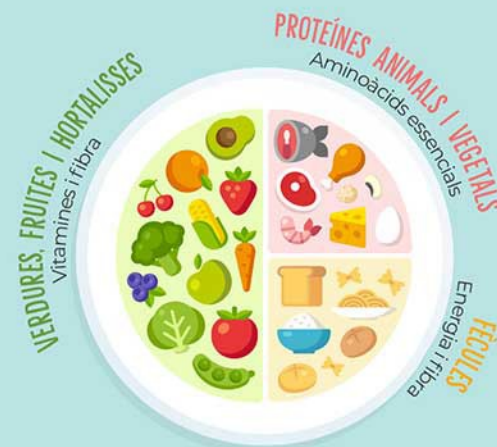


## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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

**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.**