

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

□

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
CEBA I OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
GELAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

BROQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

CASSOLET (GUISAT FRANCES DE
MONGETES)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I
SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IYGURT

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL,
MONGETA TENDRA, PASTANAGA,
PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL
CASOLANA
GELAT

27

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
SECRET DE PORC ESTOFAT
XAMPINYONS
FRUITA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

□

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

CASSOLET (GUISAT FRANCES DE MONGETES)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

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

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
SECRET DE PORC ESTOFAT
XAMPINYONS
FRUITA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

CARXOFES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÀ I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBÀ I
PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

24

FESTIU

25

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELAT

27

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES
SECRET DE PORC AI FORN
XAMPINYONS
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

CASSOLET (GUISAT FRANCES DE MONGETES)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB POLLASTRE
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

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

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELAT

27

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
SECRET DE PORC ESTOFAT
XAMPINYONS
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

CASSOLET (GUISAT FRANCES DE MONGETES)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB POLLASTRE
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

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

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELAT

27

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
SECRET DE PORC ESTOFAT
XAMPINYONS
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

CASSOLET (GUISAT FRANCES DE MONGETES)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB POLLASTRE
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

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

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELAT

27

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
SECRET DE PORC ESTOFAT
XAMPINYONS
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

CASSOLET (GUISAT FRANCES DE MONGETES)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB POLLASTRE
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

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

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELAT

27

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
SECRET DE PORC ESTOFAT
XAMPINYONS
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALSÀ TERIYAKI I SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ
LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET I PARMESÀ
GELAT

27

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU
I ARRÒS BLANC
XAMPINYONS
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

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALSÀ TERIYAKI I SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

20

SOPA FREDÀ DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ
LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET I PARMESÀ
GELAT

27

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU
I ARRÒS BLANC
XAMPINYONS
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

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALSÀ TERIYAKI I SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL
CASOLANA
GELAT

27

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
SECRET DE PORC ESTOFAT
XAMPINYONS
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESPINACS AMB PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
TOFU A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LLENTIES AMB VERDURES
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TOFU AMB Salsa DE VERDURES
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
PÈSOLS AMB PASTANAGA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAMEL LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
PAELLA DE VERDURES
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TEMPURA DE VERDURES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
CIGRONS AMB ESPINACS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
TOFU AMB Salsa DE TOMÀQUET
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU
I ARRÒS BLANC
XAMPINYONS
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGETARIANA

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
OUS REMENATS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
PÈSOLS AMB PASTANAGA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAMEL LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA DE VERDURES
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TEMPURA DE VERDURES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALS DE
TOMÀQUET I PARMESÀ
GELAT

27

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU
I ARRÒS BLANC
XAMPINYONS
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAMEL LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IYGURT

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TEMPURA DE VERDURES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALS DE
TOMÀQUET I PARMESÀ
GELAT

27

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU
I ARRÒS BLANC
XAMPINYONS
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

CASSOLET (GUISAT FRANCES DE MONGETES)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALSÀ TERIYAKI I SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELAT

27

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
SECRET DE PORC ESTOFAT
XAMPINYONS
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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:



Empresa adherida al PLA DE COL-LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUDES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercork
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



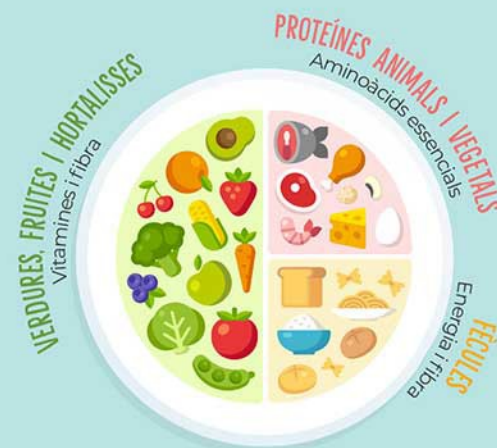
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.