

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES I SALSINA DE SOJA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET AMANIT I BROS DE MONGETES
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

21

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

22

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

28

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

29

ESCUDELLA
CARN D'OLLA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

4

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB
VERDURES
FILET DE PORC EN SALSA
FRUITA

6

BLEDES SALTEJADES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA AMB
SÈSAM I OLI D'OLIVA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

19

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

21

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

25

SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI, PASTANAGA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA
DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
GELAT

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
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

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

21

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

22

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

28

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

29

ESCUDELLA
CARN D'OLLA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES I SALSA DE SOJA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

21

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

22

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

28

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

29

ESCUDELLA
CARN D'OLLA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



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

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

2

3

4

5

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES I SALSA DE SOJA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

21

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

22

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I
PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB CREMA
DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

28

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

29

ESCUDELLA
CARN D'OLLA
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

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

21

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

22

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

28

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

29

ESCUDELLA
CARN D'OLLA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



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

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

2

3

10

11

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
RAGOUT DE GALL DINDI
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

21

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D' ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

28

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
GELAT

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA I COL
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 PORC

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

7

TALLARINES AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

8

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

9

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
RAGOUT DE GALL DINDI
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

19

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D' ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

21

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

24

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
GELAT

25

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA I COL
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 VEDELLA

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES I SALSA DE SOJA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

21

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

22

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

28

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CARN D'OLLA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

21

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D' ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

22

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

28

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

29

ESCUDELLA
CARN D'OLLA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



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

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

TALLARINES AMB VERDURES I SALSA DE SOJA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
OUS REMENATS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

21

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I
PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

28

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ESCUDELLA
CARN D'OLLA
FRUITA

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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma

Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

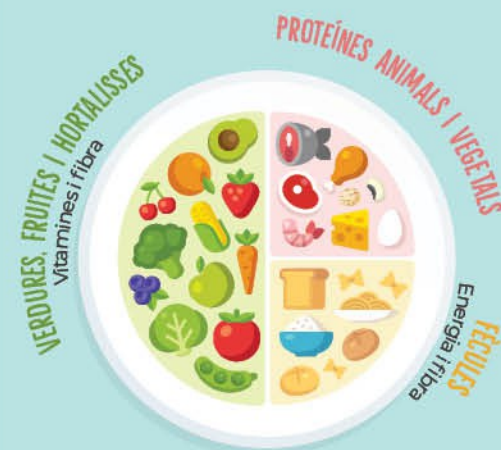
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar 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.

NOTES:

