

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB SALSÀ AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBÀ FREGIDA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
FIDEUA DE LLUÇ I RAP
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

12

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

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CARBASSÓ A L'ESTIL CAJÚN (ESPÈCIES)
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
FIDEUA DE LLUÇ I RAP
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
ROTILLES DE PRIMAVERA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

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 FRUITA SECA

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
FIDEUA DE LLUÇ I RAP
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

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 LACTOSA

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS CUITS
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DE PATATA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIU

9

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUA DE LLUÇ I RAP
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF 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 LLEGUM

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ARRÒS AMB VERDURES
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE
TOMÀQUET CASOLANA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

13

CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
SALMÓ AL FORN
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU, SENSE PLV,
SENSE LACTOSA)
FRUITA

18

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

ESPINACS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

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 FRUITA SECA

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PASTA
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

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

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PASTA
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

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. SI MARISC

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I Ceba FREGIDA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
ENCIAM I Ceba
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PASTA
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

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

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PASTA
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

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 PORC NI VEDELLA

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I Ceba FREGIDA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
IOGURT

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
FIDEUA DE LLUÇ I RAP
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

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 PORC

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I Ceba FREGIDA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
IOGURT

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
FIDEUA DE LLUÇ I RAP
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF 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 VEDELLA

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
FIDEUA DE LLUÇ I RAP
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

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: VEGETARIANA

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
WOK DE VERDURETES AMB LLENTIES, BROTS DE
MONGETES I SOIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

12

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

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CARBASSÓ A L'ESTIL CAJÚN (ESPÈCIES)
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
TOFU AMB Salsa DE VERDURES
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
ROTILLES DE PRIMAVERA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

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: VEGÀ

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DE PATATA I PORRO
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
WOK DE VERDURES AMB LLENTIES, BROTS DE
MONGETES I SOIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIU

9

BRÒQUIL SALTEJAT
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CARBASSÓ A L'ESTIL CAJÚN (ESPÈCIES)
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
TOFU AMB SALSAS DE VERDURES
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
ROTILLES DE PRIMAVERA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB
SALSA DE SAFRÀ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.

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.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

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.