

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS A LA BOLONYESA  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE  
AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

FESTIU

10

SOPA DE FIDEUS  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I  
TOMÀQUET  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB  
MONGETES)  
IOGURT

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I Salsa  
DE CÚRCUMA  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT  
DE MORO I PASTANAGA)  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA  
AMB CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB  
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI  
D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES  
I BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS A LA BOLONYESA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

**FESTIU**

10

SOPA DE FIDEUS  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AMB VERDURES  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

19

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
QUINOA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS A LA BOLONYESA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

**FESTIU**

10

SOPA DE FIDEUS  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

19

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
QUINOA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARN ESTOLTES**  
ARRÓS DE CARN ESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANS  
DE SALUT**



**FOOD  
BANKS**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS A LA BOLONYESA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

FESTIU

10

SOPA DE FIDEUS  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AMB VERDURES  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBARCOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

19

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
QUINOA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARN ESTOLTES**  
ARRÓS DE CARN ESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

**FESTIU**

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR  
GALL SANT PERE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)  
IOGURT

14

LENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBARCOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
REMENAT DE XAMPINYONS  
SAMFAINA  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS DE CARNESTOLTES  
PIZZA DE FORMATGE  
ENCIAM  
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

# SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PORC

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

FESTIU

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR  
GALL SANT PERE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)  
IOGURT

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBARCOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
REMENAT DE XAMPINYONS  
SAMFAINA  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS DE CARNESTOLTES  
PIZZA DE FORMATGE  
ENCIAM  
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

**FESTIU**

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)  
IOGURT

14

LENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBARCOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TOFU A LA JARDINERA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

FESTIU

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AMB VERDURES  
PÈSOLS AMB PASTANAGA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
PANATXÉ DE VERDURES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU  
I ARRÓS BLANC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
TOFU A LA PLANXA  
SAMFAINA  
FRUITA

19

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
XAMPINYONS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
WOK DE VERDURETES, BROTS I SOIA  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
TEMPURA DE VERDURES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES  
TOFU AMB SALS DE VERDURES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS DE CARNESTOLTES  
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I  
GINGEBRE  
ENCIAM  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

PAELLA AMB VERDURES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

**FESTIU**

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AMB VERDURES  
PÈSOLS AMB PASTANAGA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA  
IOGURT

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU  
I ARRÓS BLANC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
REMENAT DE XAMPINYONS  
SAMFAINA  
FRUITA

19

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
TEMPURA DE VERDURES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS DE CARNESTOLTES  
PIZZA DE FORMATGE  
ENCIAM  
GELAT

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

# SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

FESTIU

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR  
GALL SANT PERE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)  
IOGURT

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
REMENAT DE XAMPINYONS  
SAMFAINA  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS DE CARNESTOLTES  
PIZZA DE FORMATGE  
ENCIAM  
GELAT

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS A LA BOLONYESA  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

**FESTIU**

10

SOPA DE FIDEUS  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)  
IOGURT

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBARCOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS A LA BOLONYESA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

FESTIU

10

SOPA DE FIDEUS  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
REMNAT DE TOMÀQUET I OU  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARN ESTOLTES**  
ARRÓS DE CARN ESTOLTES  
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET  
ENCIAM  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



FOOD  
BANKS

# SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS AMB VERDURES  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

PATATES SALTADES AMB VERDURA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

FESTIU

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS AMB VERDURES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

BLEDES SALTEJADES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

PATATES AMB SALSA VERDA  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

25

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

COLIFLOR AMB CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS AMB VERDURES  
CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET  
ENCIAM  
GELAT

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MACARRONS A LA BOLONYESA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

**FESTIU**

10

SOPA DE FIDEUS  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AMB VERDURES  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

19

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
QUINOA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# 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](http://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

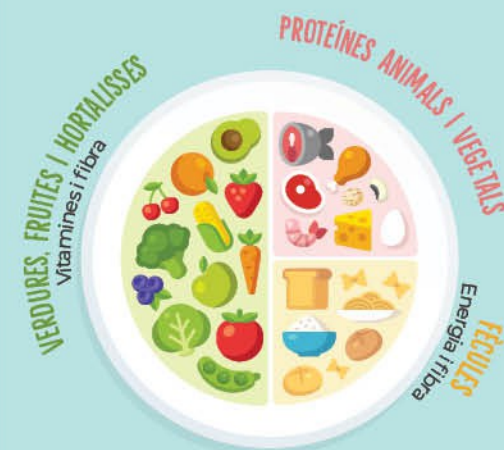
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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: