

## DILLUNS

□

## DIMARTS

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

## DIMECRES

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

## DIJOUS

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

## DIVENDRES

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

**LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)**  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY DOLÇ  
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
IOGURT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA  
MANXEGA AMB SALS TERIYAKI  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALS AURORA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

28

**SANT LLUÍS**  
LLAÇOS AMB SALS CARBONARA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT  
REFRESC

29

CIGRONS AMB ESPINACS  
REMENAT DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUITA

30

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB PULLED PORK  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

□

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

# SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI FRUITA SECA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY  
DOLÇ  
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALSÀ AURORA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
LLAÇOS AMB SALSÀ CARBONARA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

29

CIGRONS AMB ESPINACS  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB PULLED PORK  
AMANIDA VERDA  
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

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY  
DOLÇ  
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALSA AURORA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
LLAÇOS AMB SALSA CARBONARA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

29

CIGRONS AMB ESPINACS  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB PULLED PORK  
AMANIDA VERDA  
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. SI MARISC

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY  
DOLÇ  
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALSÀ AURORA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
LLAÇOS AMB SALSÀ CARBONARA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

29

CIGRONS AMB ESPINACS  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB PULLED PORK  
AMANIDA VERDA  
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

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY  
DOLÇ  
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALSÀ AURORA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
LLAÇOS AMB SALSÀ CARBONARA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

29

CIGRONS AMB ESPINACS  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB PULLED PORK  
AMANIDA VERDA  
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: VEGETARIANA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

2

COL AMB PATATA  
LLENTIES BULLIT  
SAMFAINA  
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
REMENAT DE PÈSOLS AMB OU  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
REMENAT DE XAMPINYONS  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY  
DOLÇ  
CIGRONS AMB VERDURES  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALSA AURORA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

29

CIGRONS AMB VERDURES  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB BOLONYESA VEGETAL DE  
LEGUMBRETA  
AMANIDA VERDA  
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 CARN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

2

COL AMB PATATA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
SAMFAINA  
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
REMENAT DE PÈSOLS AMB OU  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
REMENAT DE XAMPINYONS  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY  
DOLÇ  
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA  
AMB SALSA TERIYAKI  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALSA AURORA  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

29

CIGRONS AMB VERDURES  
REMENAT DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PIZZA PANINI DE TONYINA AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
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 FRUITA SECA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY  
DOLÇ  
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA  
AMB SALS TERIYAKI  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALS AURORA  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
LLAÇOS AMB SALS CARBONARA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

29

CIGRONS AMB ESPINACS  
REMENAT DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB PULLED PORK  
AMANIDA VERDA  
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 LACTOSA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY  
DOLÇ  
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA  
AMB SALSÀ TERIYAKI  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CIGRONS AMB ESPINACS  
REMENAT DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB PULLED PORK  
AMANIDA VERDA  
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 LLEGUM

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES

IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

SAMFAINA

FRUITA

3

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE GLUTEN

CINTA DE LLOM A LA PLANXA

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

4

ARRÒS AMB CARBASSA  
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ

TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

7

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA

ENCIAM I CEBÀ

FRUITA

8

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES

POLLASTRE A LA CAÇADORA

ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

9

CREMA DE VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

10

PURÉ DE PATATES

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)

SAMFAINA DE CARABASSÓ I ALBERGÍNIA

FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBÀ I SALSÀ DE

TOMÀQUET

GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBÀ  
CARAMEL LITZADA

BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE GLUTEN

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

AMANIDA IL·LUSTRADA

IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA

GALL SANT PERE AL FORN

"PISTO MANCHEGO"

FRUITA

25

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR

OUS AMB SALSÀ AURORA

ENCIAM I OLIVES

FRUITA

28

SANT LLUÍS

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE  
TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I COGOMBRE

GELAT

29

ESPINACS AMB PASTANAGA

REMENAT DE TONYINA

AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I

OLIVES

FRUITA

30

STOP FOOD WASTE

CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN

TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA

AMANIDA VERDA

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 PORC NI VEDELLA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
SAMFAINA  
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY  
DOLÇ  
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA  
AMB SALS TERIYAKI  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALS AURORA  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

29

CIGRONS AMB VERDURES  
REMENAT DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PIZZA PANINI DE TONYINA AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
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 PORC

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
SAMFAINA  
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY  
DOLÇ  
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA  
AMB SALS TERIYAKI  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALS AURORA  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

29

CIGRONS AMB VERDURES  
REMENAT DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PIZZA PANINI DE TONYINA AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
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 VEDELLA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
SAMFAINA  
FRUITA

3

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY  
DOLÇ  
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA  
AMB SALS TERIYAKI  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALS AURORA  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
LLAÇOS AMB SALS CARBONARA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

29

CIGRONS AMB ESPINACS  
REMENAT DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB PULLED PORK  
AMANIDA VERDA  
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: VEGÀ

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
ENCIAM I BROT  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

COL AMB PATATA  
LLENTIES BULLIT  
SAMFAINA  
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA  
TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

PURÉ DE PATATES  
LLENTIES ESTOFADES  
FRUITA

11

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY DOLÇ  
CIGRONS AMB VERDURES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I OLIVES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

25

BLEDES SALTEJADES  
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
FRUITA

28

SANT LLUÍS  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ESPINACS AMB PASTANAGA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
AMANIDA VERDA  
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.



# 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.



in

@



Empresa adherida al PLA DE COL-LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES 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

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



#### FRUITES



Albercoc  
Figaflor  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina

Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Síndria

#### VERDURES I HORTALISSES



Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Espàrrec verd

Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta tendra  
Enciam  
Patata

Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga

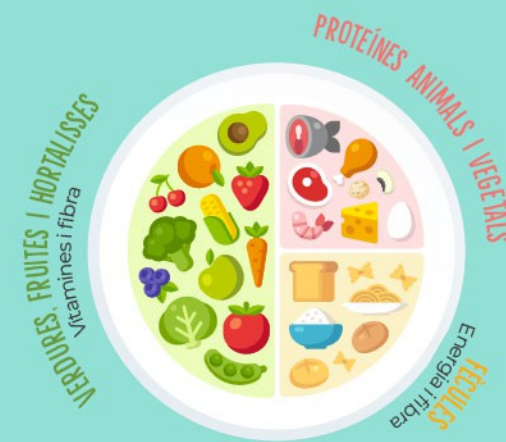
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.