

DILLUNS

2

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

9

FESTIU

DIMARTS

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIMECRES

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARMEL LITZADA
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA,
PASTANAGA I CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIJOUS

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

DIVENDRES

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

13

PAELLA AMB VERDURES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: HIPERCALORICA

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

3

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

9

FESTIU

10

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARMEL LITZADA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

13

PAELLA AMB VERDURES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

18

CIGRONS AMB ARRÒS I VERDURES (PATATA I
PEBROT)
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUITA I LACTI

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

Observacions:

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PATATES
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

6

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
SALMÓ AL FORN
CEBA
FRUITA

9

FESTIU

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA VEGETAL
CEBA
FRUITA

12

VICHYSOISE
OUS REMENATS
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

13

PAELLA AMB VERDURES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
OUS REMENATS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
GELAT

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

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

9

FESTIU

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

13

PAELLA AMB VERDURES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT

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

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

9

FESTIU

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

PAELLA AMB VERDURES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI FRUITA SECA

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRÉS DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

9

FESTIU

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

13

PAELLA AMB VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRÉS DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT

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

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

9

FESTIU

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

13

PAELLA AMB VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT

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

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

9

FESTIU

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

13

PAELLA AMB VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX

Juny - 2025

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2	COLIFLOR AMB PATATES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA VERDA FRUITA	3	MONGETES SEQUES ESTOFADES TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	4	ESPIRALS A LA CARBONARA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	5	ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA	6	AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA TENDRA, PATATA, BACÓ) POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT FRUITA
9	FESTIU	10	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM I OLIVES FRUITA	11	MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA CAMEL LITZADA FRUITA	12	VICHYSOISE POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	13	PAELLA AMB VERDURES LLOM DE PORC AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA
16	ARRÒS AMB TOMÀQUET OUS REMENATS ENCIAM I OLIVES FRUITA	17	AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	18	CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CHIMICHURRI ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	19	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	20	MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA COMPLETA GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

5

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

6

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

9

FESTIU

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARMEL LITZADA
FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

13

PAELLA AMB VERDURES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

5

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

6

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

9

FESTIU

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

13

PAELLA AMB VERDURES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETS DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

5

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

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

9

FESTIU

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

13

PAELLA AMB VERDURES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA
GELAT

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

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET,
CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
CIGRONS A LA VINAGRETA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS I VERDURES
(PASTANAGA, CEBA I PEBROT)
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

6

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
MONGETES VERMELLES SALTEJADES
CEBA
FRUITA

9

FESTIU

10

GUISAT DE VERDURES
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA VEGETAL
CEBA
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

PAELLA AMB VERDURES
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MONGETES VERMELLES SALTEJADES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
AMANIDA DE LLENTIES AMB ENCIAM,
TOMÀQUET I PASTANAGA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

GUISAT DE VERDURES
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
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.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGETARIANA

Juny - 2025

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2	COLIFLOR AMB PATATES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA VERDA FRUITA	3	MONGETES SEQUES ESTOFADES ROTILLES DE PRIMAVERA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	4	ESPIRALS A LA CARBONARA CIGRONS A LA VINAGRETA ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	5	ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE PATATES PASTANAGA EN RODANXES FRUITA	6	AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES MONGETES VERMELLES SALTEJADES CEBA FRUITA
9	FESTIU	10	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM I OLIVES FRUITA	11	MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA HAMBURGUESA VEGETAL CEBA FRUITA	12	VICHYSOISE OUS REMENATS ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	13	PAELLA AMB VERDURES MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA
16	ARRÒS AMB TOMÀQUET OUS REMENATS ENCIAM I OLIVES FRUITA	17	AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) AMANIDA DE LLENTIES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	18	CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ OUS REMENATS ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	19	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES MONGETES BLANQUES GUISADES AMB QUINOA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	20	MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL GELAT

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

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

BRÒQUIL SALTEJAT
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

6

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

9

FESTIU

10

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

13

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

PATATES GUISADES AMB VERDURES
(PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA, AMB PA
SENSE GLUTEN I SENSE OU
GELAT

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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.