

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES
A DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

VICHYSOISE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I
PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA
VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

FESTA DE SANT GABRIEL
CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA
A DAUS
GELAT

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

VICHYSOISE
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
FILET D'ABADEJO AMB SALS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE FRUITA SECA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

VICHYSOISE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA
DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



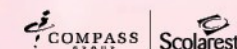
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA D'ESPARRERCS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

CARBASSÓ, FONOLL I BRÓQUIL ROSTIT
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PATATES AMB SALSA VERDA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

VICHYSOISE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

30

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI FRUITA SECA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

VICHYSOISE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

VICHYSOISE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA
DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX. SI MARISC

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

VICHYSOISE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

VICHYSOISE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PORC NI VEDELLA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**FOOD
BANKS**



8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

VICHYSOISE
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PORC

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMANAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

VICHYSOISE
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE VEDELLA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

VICHYSOISE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGÀ

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
ROTLLS DE PRIMAVERA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
(PEBROT, PATATA, CEBÀ)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CIGRONS A LA VINAGRETA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA D'ESPARRECS
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOÀ
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TOFU AMB SALSÀ DE VERDURES
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,
PASTANAGA I PEBROT)
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOÀ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
PATATES A DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I
ARRÒS BLANC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: HIPERCALORICA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES AMB ARRÒS
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA I LACTI

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

16

CIGRONS AMB ARRÒS
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA I LACTI

17

VICHYSOISE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

22

LLENTIES AMB ARRÒS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

Observacions:

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGETARIANA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

VICHYSOISE
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TOFU AMB Salsa DE VERDURES
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I PASTANAGA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

26

ESPAGUETIS GRATINATS
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
PATATES A DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, Ceba)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



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

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

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

www.scolarest.es

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



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.