

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

SOPA MINISTRONE
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO
(CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB
GUASACACA (GUACAMOLE)
IOGURT

12

PAELLA DE PEIX
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS
DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES
A DAUS
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: HIPERCALORICA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

5

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

10

SOPA MINISTRONE
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

12

PAELLA DE PEIX
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Observacions:

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)
IOGURT

12

PAELLA DE PEIX
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB SALSÀ DE VERDURES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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 FAVES I SOJA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
LLENTIES BULLIT
FRUITA

10

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT

12

PAELLA DE PEIX
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALSA DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

25

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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 FRUITA SECA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

SOPA MINISTRONE
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT

12

PAELLA DE PEIX
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

**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 LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
LLENTIES BULLIT
FRUITA

10

SOPA MINISTRONE
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

PAELLA DE PEIX
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

10

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT

12

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

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

18

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE AMB SALSA DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

25

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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 OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
LLENTIES BULLIT
FRUITA

10

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT

12

PAELLA DE PEIX
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALSA DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
MANDONGUILLES AMB SALSA I PATATES A
DAUS
FRUITA

25

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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 PEIX NI FRUITA SECA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

SOPA MINISTRONE
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT

12

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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 PEIX NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

SOPA MINISTRONE
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT

12

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX. SI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

SOPA MINISTRONE
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT

12

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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 PEIX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

SOPA MINISTRONE
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT

12

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

SOPA MINISTRONE
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)
IOGURT

12

PAELLA DE PEIX
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

SOPA MINSTRONE
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)
IOGURT

12

PAELLA DE PEIX
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

SOPA MINISTRONE
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)
I OGURT

12

PAELLA DE PEIX
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
BRÒQUIL SALTEJAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL
(SENSE FORMATGE)
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ, PASTANAGA I
CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TOFU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
MONGETES SEQUES SALTEJADES
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB SALSÀ DE VERDURES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



FOOD
BANKS

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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGETARIANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)
I OGURT

12

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ, PASTANAGA I CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PIZZA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB SALS DE VERDURES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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.

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.