

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB
CANSALADA VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES
TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA
CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

FESTIU

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS
DE PA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA AMB CIGRONS
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE
PORC
FRUITA

27

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I
OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA AMB CIGRONS
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

27

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
GELAT

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX. SI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA AMB CIGRONS
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

27

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
GELAT

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA AMB CIGRONS
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

27

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE AMB SALSABOLONYESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
GELAT

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

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB Salsa
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
GELAT

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TOFU A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
(MONGETES, TOMÀQUET, CEBÀ, PASTANAGA I
MONGETES TENDRES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (PEBROT,
PATATA, CEBÀ)
ENCIAM I CEBÀ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBÀ
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

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

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
SALTEJAT DE VERDURES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
XAMPINYONS AMB ALLADA
ENCIAM I PINYA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
PEBROT AL FORN
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB ESPINACS, PATATES,
PASTANAGA I PEBROT
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
CARBASSÓ AL FORN
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES
AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET,
CEBÀ, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
XAMPINYONS AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB Salsa
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

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

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
PEBROT AL FORN
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB ESPINACS, PATATES,
PASTANAGA I PEBROT
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
REMANAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE FRUITA SECA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA AMB CIGRONS
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

27

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
GELAT

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

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA AMB CIGRONS
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

27

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUI SAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB Salsa
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
RE MENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB ESPINACS, PATATES,
PASTANAGA I PEBROT
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB Salsa
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB ESPINACS, PATATES,
PASTANAGA I PEBROT
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGETARIANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

2

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
(MONGETES, TOMÀQUET, CEBÀ, PASTANAGA I
MONGETES TENDRES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBÀ
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

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

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
PEBROT AL FORN
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB ESPINACS, PATATES,
PASTANAGA I PEBROT
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES
AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET,
CEBÀ, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

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: HIPERCALORICA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

9

LLENTIES AMB ARRÒS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

14

ESCUDELLA AMB CIGRONS
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM I BROS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

23

LLENTIES AMB ARRÒS
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

24

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

27

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

28

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

Observacions:

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB Salsa DE
TOMÀQUET NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
FRUITA

PATATES AMB PEBROTS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I CEBA
IOGURT

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

PATATES "VIUDAS"
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa
DE TOMÀQUET CASOLANA
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM
FRUITA

CARBASSÓ AL FORN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

CREMA DE VERDURES
SECRET DE PORC AI FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI FRUITA SECA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA AMB CIGRONS
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

27

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE AMB SALSABOLONYESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
GELAT

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.