

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 LLENTIES GUISADES ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE ENCIAM I BROTS FRUITA	2 PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY AMANIDA VERDA FRUITA	3 MONGETA TENDRA AMB PATATES TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT	4 MERCAT DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I VERDURES) PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA) FRUITA	5 SOPA MINISTRONE POLLASTRE AL FORN ENCIAM I OLIVES FRUITA
8 FESTIU	9 ARRÒS AMB MUSCLOS CROQUETES DE BACALLÀ ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	10 CREMA DE CIGRONS I CARBASSA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA ENCIAM I BROTS FRUITA	11 MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA TRUITA DE PERNIL CUIT ENCIAM I CEBA IOGURT	12 BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES FRUITA
15 JORNADA PROTEÏNA VEGETAL TRINXAT DE COL AMB PATATA COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA ENCIAM I OLIVES FRUITA	16 MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	17 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA SALMÓ A LA PLANXA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	18 ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA CAREMEL LITZADA FRUITA	19 MENÚ ESPECIAL DE NADAL SOPA DE NADAL POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES) AMANIDA D´ ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET POSTRES DE NADAL



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: HIPERCALORICA

Desembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

LLENTIES GUISADES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
ENCIAM I BROTS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MERY
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

5

SOPA MINESTRONE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB MUSCLOS
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
IOGURT NATURAL AMB FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



FISH
REVOLUTION



Observacions:

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

LLENTIES BULLIT
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MERY
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
Iogurt

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB MUSCLOS
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I Ceba
Iogurt

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



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 FAVES I SOJA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

LLENTIES GUISADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB MUSCLOS
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

11

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



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 FRUITA SECA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Desembre - 2025

1

LLENTIES GUISADES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALS MERY
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
I OGURT

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

SOPA MINESTRONE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÓS AMB MUSCLOS
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
I OGURT

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÓS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



FISH
REVOLUTION



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

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

LLENTIES GUISADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSÀ MERY
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB MUSCLOS
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBÀ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBÀ
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



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

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

2

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

PATATES AMB SALSA VERDA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

11

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



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 OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

LLENTIES GUISADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB MUSCLOS
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Desembre - 2025

1	LLENTIES GUISADES MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC ENCIAM I BROS FRUITA	2	PAELLA AMB VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA	3	MONGETA TENDRA AMB PATATES TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT	4	MERCAT DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I VERDURES) PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA) FRUITA	5	SOPA MINESTRONE POLLASTRE AL FORN ENCIAM I OLIVES FRUITA
8	FESTIU	9	ARRÒS AMB ALBERGÍNIA TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	10	CREMA DE CIGRONS I CARBASSA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA ENCIAM I BROS FRUITA	11	MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA TRUITA DE PERNIL CUIT ENCIAM I CEBA IOGURT	12	BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES FRUITA
15	JORNADA PROTEÍNA VEGETAL TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I OLIVES FRUITA	16	MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	17	ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA CINTA DE LLOM AMB ALLADA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	18	ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA CARAMEL LITZADA FRUITA	19	MENÚ ESPECIAL DE NADAL SOPA DE NADAL POLLASTRE ROSTIT AMANIDA D´ ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET POSTRES DE NADAL



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

Desembre - 2025

1

LLENTIES GUISADES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

SOPA MINESTRONE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



FISH
REVOLUTION



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

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

LLENTIES GUISADES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

SOPA MINESTRONE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Desembre - 2025

1	LLENTIES BULLIT ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE ENCIAM I BROS FRUITA	2	PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MERY AMANIDA VERDA FRUITA	3	MONGETA TENDRA AMB PATATES TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT	4	MERCAT DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I VERDURES) LLENTIES GUISADES AMB VERDURES FRUITA	5	SOPA MINESTRONE POLLASTRE AL FORN ENCIAM I OLIVES FRUITA
8	FESTIU	9	ARRÓS AMB MUSCLOS CROQUETES DE BACALLÀ ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	10	CREMA DE CIGRONS I CARBASSA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA ENCIAM I BROS FRUITA	11	MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I CEBA IOGURT	12	BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR "FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS) FRUITA
15	JORNADA PROTEÍNA VEGETAL TRINXAT DE COL AMB PATATA COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA ENCIAM I OLIVES FRUITA	16	MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	17	ARRÓS AMB TOMÀQUET I ORENGA SALMÓ A LA PLANXA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	18	ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA CARAMEL LITZADA FRUITA	19	MENÚ ESPECIAL DE NADAL SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES) AMANIDA D´ ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET POSTRES DE NADAL



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

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

LLENTIES BULLIT
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MERY
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
Iogurt

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
FRUITA

5

SOPA MINESTRONE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB MUSCLOS
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I Ceba
Iogurt

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB Ceba
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



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 VEDELLA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Desembre - 2025

1

LLENTIES GUISADES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MERY
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
Iogurt

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

SOPA MINESTRONE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB MUSCLOS
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
Iogurt

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



FISH
REVOLUTION



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

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

LLENTIES BULLIT
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MOUSAKA VEGETAL (AMB LEGUMBRETA)
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



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: VEGETARIANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

LLENTIES BULLIT
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
I OGURT

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

12

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



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. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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.