

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			FESTIU	FESTIU
5	6	7	8	9
FESTIU	FESTIU	FESTIU	LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO FRUITA	MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA TRUITA DE TONYINA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
12	13	14	15	16
ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) ABADEJO A LA LLAUNA ENCIAM I BROTS FRUITA	ESCUDELLA DE POLLASTRE CIGRONS AMB VERDURES FRUITA	CREMA DE MONIATO DAUS DE PORC GUISATS PÈSOLS I PATATES A DAUS FRUITA	MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT	ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA
19	20	21	22	23
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA BOTIFARRA DE PORC AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	TALLARINES AMB VERDURES I SALSA DE SOJA FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL MARROC) CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I VERDURES FRUITA	JORNADA PROTEÏNA VEGETAL MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA TOMÀQUET I OLIVES FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA ENCIAM I BROTS FRUITA
26	27	28	29	30
CREMA DE PORRO I CARBASSÓ HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA CROQUETES DE PERNIL AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA	ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I MUSCLOS) SALMÓ AL FORN VERDURES FRUITA	ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT	"DIA DE LA PAU" SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES) POLLASTRE AL FORN ENCIAM I OLIVES FRUITA



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE FAVES I SOJA

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

13

SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN
AMB PASTANAGA I PORRO
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
DAUS DE PORC GUISATS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

16

SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB
PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

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

21

**MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)**
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
FRUITA

22

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
ENCIAM
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
SALMÓ AL FORN
VERDURES
FRUITA

29

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB
PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BROT
FRUITA

13

ESCUDELLA DE POLLASTRE
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
DAUS DE PORC GUISATS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

16

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I SALS DE SOJA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
I OGURT

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

22

JORNADA PROTEINA VEGETAL
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
ENCIAM I BROT
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
SALMÓ AL FORN
VERDURES
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BROS
FRUITA

13

ESCUDELLA DE POLLASTRE
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
DAUS DE PORC GUISATS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

16

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I SALSADA DE SOJA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

22

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
ENCIAM I BROS
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
SALMÓ AL FORN
VERDURES
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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 LLEGUM

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS AMB PASTANAGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

13

SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN
AMB PASTANAGA I PORRO
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

15

COLIFLOR "AL AJO ARRERO"
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

16

SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB
PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
I OGURT

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
ARRÒS AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

22

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
PATATES AMB PEBROTS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
ENCIAM
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

BRÒQUIL AMB PORRO
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
ENCIAM
FRUITA

29

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB
PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BROS
FRUITA

13

SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN
AMB PASTANAGA I PORRO
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
DAUS DE PORC GUISATS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

16

SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB
PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

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

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

22

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
SALMÓ AL FORN
VERDURES
FRUITA

29

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE TUBITOS SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB
PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI FRUITA SECA

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BROT
FRUITA

13

ESCUDELLA DE POLLASTRE
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
DAUS DE PORC GUISATS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

16

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I SALS DE SOJA
OUS REMENATS
ENCIAM I CEBA
I OGURT

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

22

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
ENCIAM I BROT
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS AMB CARBASSÓ
REMENAT D'OU AMB BOLETES I XAMPINYÓ
VERDURES
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX, MARISC NI PORC

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BROT
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
OUS AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

16

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I SALSA DE SOJA
OUS REMENATS
ENCIAM I CEBA
I OGURT

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

22

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
ENCIAM I BROT
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS AMB CARBASSÓ
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
VERDURES
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX. SI MARISC

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BROT
FRUITA

13

ESCUDELLA DE POLLASTRE
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
DAUS DE PORC GUISATS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

16

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I SALS DE SOJA
OUS REMENATS
ENCIAM I CEBA
I OGURT

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

22

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
ENCIAM I BROT
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS AMB CARBASSÓ
REMENAT D'OU AMB BOLETES I XAMPINYÓ
VERDURES
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BROT
FRUITA

13

ESCUDELLA DE POLLASTRE
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
DAUS DE PORC GUISATS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

16

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I SALS DE SOJA
OUS REMENATS
ENCIAM I CEBA
I OGURT

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

22

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
ENCIAM I BROT
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS AMB CARBASSÓ
REMENAT D'OU AMB BOLETES I XAMPINYÓ
VERDURES
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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 PORC

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BROT
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
OUS AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

16

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I Salsa de soja
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
I OGURT

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

22

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
ENCIAM I BROT
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
SALMÓ AL FORN
VERDURES
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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: VEGÀ

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
ROTILLES DE PRIMAVERA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TOFU A LA JARDINERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BROTS
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I
ALFÀBREGA
MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I Salsa DE SOJA
TOFU AMB Salsa DE VERDURES
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
FRUITA

22

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I BROTS
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
ROTILLES DE PRIMAVERA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS AMB CARABASSÓ
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
VERDURES
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB Salsa DE TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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.



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
Repollo
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.



NOTES: