

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA
DE TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I
POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
OUS REMENATS
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
OUS REMENATS
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
OUS REMENATS
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB Salsa "ALLA NORMA" (Salsa de
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
OUS REMENATS
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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 (SI TRACES)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA" (SALS DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE PORC EN SALS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRON SENSE GLUTEN NI OU AL PESTO
AMB FORMATGE

POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA

ENCIAM
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

CREMA DE PASTANAGA
DAUS DE PORC GUISATS
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB PORRO
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS SALTEJATS
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
BRÒQUIL AMB PORRO
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRON SENSE GLUTEN NI OU AL PESTO
AMB FORMATGE

POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA

REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN

CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)

ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)

POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES

SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS SALTEJATS
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

SALTEJAT DE VERDURES
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
ENCIAM I BROT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLENTIES AMB QUINOA
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TOFU A LA JARDINERA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETS D' ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB
SALSA DE SAFRÀ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
BRÒQUIL AMB PORRO
ALBERGÍNIA FARCIDA AMB ARRÒS INTEGRAL I
LEGUMBRETA
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TOFU AMB SALSA DE VERDURES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLS I QUINOA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB PORRO
MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA
CAREL LITZADA
ENCIAM I BROT
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
LLENTIES AMB QUINOA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAREL LITZADA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS AMB TOMÀQUET
MONGETES SEQUES SALTEJADES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIÓ DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ESPINACS AMB PATATES
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROS
I OGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB Salsa "ALLA NORMA" (Salsa DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB Salsa
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
I OGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB Salsa D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
I OGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



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.