

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
"FRIJOLAS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE
IOGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALSA AGREDOLÇA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)
FRUITA

30

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

31



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB
PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
"FRIJOLS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUIAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA IL·LUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALSABOLONYESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)
FRUITA

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITA



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

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

8

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

PATATES "A LO POBRE"
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM
FRUITA

13

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

22

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA IL LUSTRADA
IOGURT

24

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM
FRUITA

27

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA AMB
SÈSAM I OLI D'OLIVA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
ARRÒS AMB VERDURES
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

30

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
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 (SI TRACES)

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALS DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
PIT DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
"FRIJOLS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE
I OGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)
AMANIDA VERDA
I OGURT

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALS AGREDOLÇA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)
FRUITA

30

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
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

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
"FRIJOLS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE
I OGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
I OGURT

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
PAELLA AMB VERDURES
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)
FRUITA

30

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
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

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB
OLIVES NEGRES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSABOLONYESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MONGETES BLANQUES AMB PATATA,
PASTANAGA I PEBROT
I OGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

22

MONGETES SEQUES SALTEJADES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA VERDA
I OGURT

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
REMANAT DE PÈSOLS AMB OU
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
PAELLA AMB VERDURES
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSABOLONYESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

30

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFABREGA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
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

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSABOLONYESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
"FRIJOLS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE
I OGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUIAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)
AMANIDA VERDA
I OGURT

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
PAELLA AMB VERDURES
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSABOLONYESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)
FRUITA

30

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
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

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSABOLONYESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PATATA
"FRIJOLS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE
I OGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUIAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)
AMANIDA VERDA
I OGURT

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
PAELLA AMB VERDURES
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSABOLONYESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)
FRUITA

30

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
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

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MONGETES BLANQUES AMB PATATA,
PASTANAGA I PEBROT
I OGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

22

MONGETES SEQUES SALTEJADES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA IL·LUSTRADA
I OGURT

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE SALTEJAT AMB Salsa AGREDOLÇA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

30

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
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

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATA AL FORN
FRUITA

8

COLIFLOR AMB PATATES
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
LLENTIES ESTOFADES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MONGETES BLANQUES AMB PATATA,
PASTANAGA I PEBROT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS AMB PASTANAGA
CIGRONS AMB TOMÀQUET
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

22

MONGETES SEQUES SALTEJADES
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
PÈSOLS AMB CEBA
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
PAELLA AMB VERDURES
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TOFU A LA JARDINERA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
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 FAVES I SOJA

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

8

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA
I PATATA)
ENCIAM
FRUITA

13

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
I OGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

22

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA IL·LUSTRADA
I OGURT

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
PAELLA AMB VERDURES
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

30

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA



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 FRUITA SECA

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
"FRIJOLS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE
I OGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUIAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA IL·LUSTRADA
I OGURT

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

28

SANT LLUIS
PAELLA AMB VERDURES
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSABOLONYESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)
FRUITA

30

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
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.



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.