

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PAELLA AMB CALAMARS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I  
LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

21

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I POLLASTRE  
FRUITA



# SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE FRUITA SECA

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PAELLA AMB CALAMARS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I POLLASTRE  
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 LACTOSA

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

12

13

14

15

PAELLA AMB CALAMARS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

19

20

21

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

26

27

28

29

FESTIU

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
SALMÓ AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I POLLASTRE  
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

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
FRUITA

7

COLIFLOR AMB CARBASSÓ  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM  
FRUITA

8

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PAELLA AMB CALAMARS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

ESPINACS AMB PATATES  
OUS REMENATS  
ENCIAM  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

15

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS  
DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AL FORN  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

XAMPINYONS AMB ALLADA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

SALMÓ AMB SALS  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE PORRO I PATATA  
SALMÓ AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
POLLASTRE A LA PLANXA  
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 OU (SI TRACES)

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIU

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

PAELLA AMB CALAMARS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES  
LLOM AL FORN  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

LLENTIES GUISADES  
POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOIA I POLLASTRE  
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 PEIX NI FRUITA SECA

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB PATATES A DAUS  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I POLLASTRE  
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 PEIX. SI MARISC

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB PATATES A DAUS  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I POLLASTRE  
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 PORC

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

PATATES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PAELLA AMB CALAMARS  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

21

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLE I ARRÒS  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
CREMA DE PORRO I PATATA  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I POLLASTRE  
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: VEGÀ

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
FILET VEGETAL A LA JARDINERA  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

8

PATATES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA AMB ARRÒS BLANC  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

XAMPINYONS AMB ALLADA  
LLENTIES ESTOFADES  
AMANIDA AMB BROT  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL AMB PATATA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET VEGETAL A LA JARDINERA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
FRUITA

20

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

21

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
CREMA DE PORRO I PATATA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL AMB PATATA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

COLIFLOR AMB PATATES  
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ  
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 FAVES I SOJA

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PAELLA AMB CALAMARS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
ENCIAM  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

15

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS  
DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA  
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I  
CARBASSÓ  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
SALMÓ AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOVA I POLLASTRE  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT

Skool  
arest  
Meraki ERS



grow  
FOOD  
BANKS

Scolarest

**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

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB PATATES A DAUS  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I POLLASTRE  
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.

# Scolarest

## Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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](http://www.scolarest.es)

  
**Scolarest**

NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina  
Nespra

Préssec pla  
Pera  
Plàtan  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor  
Espinacs

Espàrec verd  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda  
Enciam  
Nap  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

### 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.

CONSULTA AQUEST QR  
PER A MÉS INFORMACIÓ  
SOBRE EL MENÚ

