

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES CROQUETES DE POLLASTRE BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	9 ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	10 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	11 FESTIU
14 EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ) REMENAT D'OU AMB FORMATGE ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	15 ARRÒS CALDÓS SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA ENCIAM I CEBÀ IOGURT	16 CREMA DE PORROS NATURAL POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I PEBROT FRUITA	17 AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	18 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA FRUITA
21 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA POLLASTRE AMB SALSÀ ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	22 LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL TRUITA DE PATATES AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA	23 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ ABADEJO A LA LLAUNA AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA	24 SOPA DE FIDEUS INTEGRALS SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS COUS I POLLASTRE AL CURRI FRUITA	25 CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES AMB SALSÀ PATATES A DAUS XAMPINYONS IOGURT
28 CREMA DE PASTANAGA FRICANDÓ DE PORC AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO GELAT	29 AMANIDA DE PASTA SUQUET DE DAUS DE RAP FRUITA	30 COLIFLOR AMB PATATES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I COGOMBRE FRUITA		



NOTES: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS
COUS I POLLASTRE AL CURRI
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

AMANIDA DE PASTA
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
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

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

CREMA DE PORRO I PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

11

FESTIU

14

PATATES AMB SALSA VERDA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM
FRUITA

21

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ARRÒS BLANC
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB EL SEU SUC
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
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)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
CARN MAGRA AMB SALSAM DE TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB SALSAM MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBAM
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBAM
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSAM
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAM
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS
COUS I POLLASTRE AL CURRI
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSAM
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEB
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ARRÒS BLANC
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALS
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
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, MARISC NI PORC

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,
PASTANAGA I PEBROT)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ARRÒS BLANC
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB EL SEU SUC
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
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

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ARRÒS BLANC
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
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

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ARRÒS BLANC
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
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

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

FESTIU

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBa I
PEBROT
FRUITA

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,
PASTANAGA I PEBROT)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBa
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS
COUS I POLLASTRE AL CURRI
FRUITA

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB EL SEU SUC
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

CREMA DE PASTANAGA
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

AMANIDA DE PASTA
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

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



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

FESTIU

14

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API
I PATATA)
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
ENCIAM I CEBÀ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CREMA DE PORROS NATURAL
LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU
I ARRÒS BLANC
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE PASTANAGA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB
SALSÀ DE SAFRÀ
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
CIGRONS AMB QUINOÀ I WOK DE VERDURES
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
LLENTIES AMB QUINOÀ
ENCIAM I COGOMBRE
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

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ARRÒS BLANC
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB EL SEU SUC
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
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

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ARRÒS BLANC
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
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


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

Espàrrec 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

