

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

8

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, BEIXAMEL SUAU I GRATINADA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
GELAT

9

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUIATS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

19

PANATXÉ DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

26

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

27

MACARRONS A LA CARBONARA
TONYINA AMB SAMFAINA (D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ)
MONGETES TENDRES
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

30

FESTIU



**FISH
REVOLUTION**



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE FAVES I SOJA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

2

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

8

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

9

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUIATS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
BACALLÀ A LA RIOJANA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSABARCOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

19

ESPINACS AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET D'ABADEJO AMB SALSABARCOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSABARCOA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE AMB SALSABARCOA
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

26

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

27

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TONYINA AMB SALSABARCOA DE TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

30

FESTIU



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

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE FRUITA SECA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

ESCUDELLA DE POLLASTRE
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

12

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

13

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

14

RECEPTE FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, BEIXAMEL
SUAU I GRATINADA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

15

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

18

FESTIU

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

21

ARRÒS AMB SAMFAINA
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

22

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

PANATXÉ DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

27

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

29

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

31

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

32

MACARRONS A LA CARBONARA
TONYINA AMB SAMFAINA (D'ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ)
MONGETES TENDRES
FRUITA

33

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE
FRUITA

34

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

35

FESTIU



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

ESCUDELLA DE POLLASTRE
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

12

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

13

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

14

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

18

FESTIU

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUIATS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

21

ARRÒS AMB SAMFAINA
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

PANATXÉ DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LA RUTA DE LA SEDA
ESPAGUETIS AMB SOFREGIT
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

29

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

31

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

32

GALETS AMB ALLADA
TONYINA AMB SAMFAINA (D'ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ)
MONGETES TENDRES
FRUITA

33

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE
FRUITA

34

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

35

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.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

2

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

8

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

9

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
GUISAT DE POLLASTRE AMB PATATA
FRUITA

12

FESTIU

13

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
BACALLÀ A LA RIOJANA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSABARCOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

19

ESPINACS AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET D'ABADEJO AMB SALSABARCOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSABARCOA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE AMB SALSABARCOA
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

23

PATATES GUISADES AMB VERDURES
(PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

26

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

27

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TONYINA AMB SALSABARCOA DE TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

29

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

30

FESTIU



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen 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

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

ESCUDELLA DE POLLASTRE
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
FRUITA

11

12

13

14

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, BEIXAMEL
SUAU I GRATINADA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

18

19

20

21

22

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

ARRÒS AMB SAMFAINA
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

26

27

28

29

PANATXÉ DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

31

1

2

3

4

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

MACARRONS A LA CARBONARA
TONYINA AMB SAMFAINA (D'ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ)
MONGETES TENDRES
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

FESTIU



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

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

ESCUDELLA DE POLLASTRE
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

12

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

13

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

14

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

15

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

18

FESTIU

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

21

ARRÒS AMB SAMFAINA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I CEBA
IOGURT

22

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

PANATXÉ DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

27

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

29

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

31

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

32

MACARRONS A LA CARBONARA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
MONGETES TENDRES
FRUITA

33

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE
FRUITA

34

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

35

FESTIU



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

12

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

13

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

14

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

15

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

18

FESTIU

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
"COCIDO" AMB CIGRONS, POLLASTRE Y
PATATES
FRUITA

21

ARRÒS AMB SAMFAINA
OUS REMENATS
ENCIAM I CEBA
IOGURT

22

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSa BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

PANATXÉ DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

27

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

29

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

31

LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

32

MACARRONS A LA CARBONARA
OUS REMENATS
MONGETES TENDRES
FRUITA

33

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
FRUITA

34

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

35

FESTIU



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

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

2

ESCUDELLA DE POLLASTRE
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
FRUITA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

8

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
CARN MAGRA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

9

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

19

PANATXÉ DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBÀ I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

26

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

27

MACARRONS A LA CARBONARA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
MONGETES TENDRES
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

30

FESTIU



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

2

3

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

2

ESCUDELLA DE POLLASTRE
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
FRUITA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

8

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
CARN MAGRA AMB Salsa DE TOMÀQUET
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

9

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

19

PANATXÉ DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

26

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

27

MACARRONS A LA CARBONARA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
MONGETES TENDRES
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

30

FESTIU



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
FRUITA

11

12

13

14

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, BEIXAMEL
SUAU I GRATINADA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

18

19

20

21

22

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
"COCIDO" AMB CIGRONS, POLLASTRE Y
PATATES
FRUITA

ARRÒS AMB SAMFAINA
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

26

27

28

29

PANATXÉ DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

31

1

2

3

4

LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

MACARRONS A LA CARBONARA
TONYINA AMB SAMFAINA (D'ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ)
MONGETES TENDRES
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

FESTIU

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



FISH
REVOLUTION



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
"BURRITOS" DE LEGUMBRETA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

2

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
FRUITA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

CREMA DE PORRO I PATATA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

8

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
TOFU AMB Salsa de TOMÀQUET
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
FRUITA

12

FESTIU

13

CREMA DE VERDURES
LLENTIES ESTOFADES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

15

ARRÒS AMB SAMFAINA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

19

PANATXÉ DE VERDURES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU
I ARRÒS BLANC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES AMB TOMÀQUET
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB
Salsa de SAFRÀ
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

23

PATATES GUISADES AMB VERDURES
(PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

26

LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

27

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TOFU A LA JARDINERA
MONGETES TENDRES
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

30

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. Recptes 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

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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

