

SANT GABRIEL BARCELONA

Novembre - 2026

DILLUNS

2

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

9

LLENTIES GUISADES
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CALAMARS A L'ANDALUSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

10

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORRO I PATATA
FISH LASANYA DE LLUÇ
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

DIJOUS

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
RAGOUT DE POLLASTRE
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
IOGURT

19

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

DIVENDRES

6

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

13

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



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.
FRUITA DE TEMPORADA AQUEST MES: Mandarina, plàtan, poma, pera, taronja...

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

LLENTIES AMB VERDURA (CEBA, PASTANAGA, PORRO)
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORRO I PATATA
FISH LASANYA DE LLUÇ
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
RAGOUT DE POLLASTRE
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
IOGURT

13

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA, PASTANAGA I PEBROT
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
SORELL AMB ALLETS EN Salsa DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I ARRÒS BLANC
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CALAMARS A L'ANDALUSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA,
CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

CREMA DE PORRO I PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
RAGOUT DE POLLASTRE
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
IOGURT

13

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES
SECRET DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA,
CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

CREMA DE PORRO I PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
RAGOUT DE POLLASTRE
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
IOGURT

13

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES
SECRET DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA,
CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

LLENTIES AMB VERDURA (CEBA, PASTANAGA,
PORRO)
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

PAELLA AMB VERDURES
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

CREMA DE PORRO I PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
RAGOUT DE POLLASTRE
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
IOGURT

13

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
OUS REMENATS
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
MONGETES BLANQUES AMB PATATA,
PASTANAGA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
COCA CASOLANA DE VERDURES AMB
BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
KHICHI ARRÒS AMB LLENTIES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I
ARRÒS BLANC
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA,
CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

CREMA DE PORRO I PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
RAGOUT DE POLLASTRE
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
IOGURT

13

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES
SECRET DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA



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

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROT
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA,
CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORRO I PATATA
FISH LASANYA DE LLUÇ
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
RAGOUT DE POLLASTRE
AMANIDA AMB BROT I PASTANAGA
IOGURT

13

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CALAMARS A L'ANDALUSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA



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

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE PATATA I PORRO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORRO I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

12

PATATES AMB SALSa VERDA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

13

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSa DE TOMÀQUET CASOLANA
LLOM DE PORC AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA A LA FRANCESA
ARRÒS SALTEJAT
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

23

PATATES AMANIDES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

25

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SORELL AMB ALLETS EN SALSa DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

27

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

PATATES AMB PEBROTS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROT
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL (SENSE FORMATGE)
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LLENTIES GUISADES
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORRO I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
RAGOUT DE POLLASTRE
AMANIDA AMB BROT I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS AMB ALLADA
SORELL AMB ALLETS EN SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CALAMARS A L'ANDALUSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA,
CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORRO I PATATA
FISH LASANYA DE LLUÇ
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
RAGOUT DE POLLASTRE
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
IOGURT

13

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
SORELL AMB ALLETS EN SALSÀ DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CALAMARS A L'ANDALUSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE PATATA I PORRO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORRO I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

13

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLOM DE PORC AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

25

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

27

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LLENTIES AMB VERDURA (CEBA, PASTANAGA,
PORRO)
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL
(SENSE FORMATGE)
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA,
CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
LLENTIES AMB VERDURA (CEBA, PASTANAGA,
PORRO)
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

PAELLA AMB VERDURES
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

11

CREMA DE PORRO I PATATA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLENTIES AMB VERDURA (CEBA, PASTANAGA,
PORRO)
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

19

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
MONGETES BLANQUES AMB PATATA,
PASTANAGA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
COCA CASOLANA DE VERDURES AMB
BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I
ARRÒS BLANC
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

27

GUISAT DE VERDURES
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

30

PATATES AMB PEBROTS
LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA



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



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

