

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

8

SOPA DE BROU AMB PASTA
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
FIDEUÀ DE PEIX
IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

15

TALLARINES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
IOGURT

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

18

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
HUMMUS
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

MACARRONS A LA ITALIANA
 ABADEJO AL FORN
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 POLLASTRE AMB ALLADA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

4

LLENTIES ESTOFADES
 TRUITA A LA FRANCESA
 BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I TOMÀQUET
 IOGURT DESNATAT

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
 FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
 TOMÀQUET AMANIT
 FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
 TRUITA A LA FRANCESA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUITA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
 PATATA)
 FIDEUÀ DE PEIX
 IOGURT DESNATAT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
 SALMÓ AMB TARONJA
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
 POLLASTRE ROSTIT
 PATATA AL FORN
 FRUITA

15

TALLARINES AMB TOMÀQUET
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
 POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 ENCIAM I CEBA
 IOGURT DESNATAT

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
 VERMELL
 BOTIFARRA DE PORC AL FORN
 PATATA AL FORN
 FRUITA

18

PAELLA AMB VERDURES
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA

19

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
 FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
 FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
 HUMMUS
 IOGURT DESNATAT

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
 TRUITA DE TONYINA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
 FILET DE PORC A LA PLANXA
 PATATA AL FORN
 FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 POLLASTRE AMB LLIMONA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
 MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
 PATATA AL FORN
 FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
 TRUITA A LA FRANCESA
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 IOGURT DESNATAT

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANS
 DE LA SALUT



Grow
 FOOD
 BANKS

Observacions:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
 ABADEJO AL FORN
 COGOMBRE
 IOGURT NATURAL

3

PATATES AMANIDES
 POLLASTRE AMB ALLADA
 AMANIDA VERDA
 IOGURT NATURAL

4

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
 TRUITA DE PATATES
 AMANIDA VERDA
 IOGURT NATURAL

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM
 IOGURT NATURAL

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
 AMANIDA VERDA
 IOGURT NATURAL

9

CREMA DE CARBASSÓ
 TRUITA A LA FRANCESA
 AMANIDA VERDA
 IOGURT NATURAL

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
 PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
 PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU, SENSE PLV,
 SENSE LACTOSA)
 IOGURT NATURAL

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 SALMÓ A LA PLANXA
 ENCIAM
 IOGURT NATURAL

12

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
 PATATA)
 POLLASTRE ROSTIT
 PATATA AL FORN
 IOGURT NATURAL

15

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM
 IOGURT NATURAL

16

PATATES AMB Salsa VERDA
 POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 ENCIAM
 IOGURT NATURAL

17

CREMA DE COLIFLOR
 BOTIFARRA DE PORC AL FORN
 PATATES FREGIDES
 IOGURT NATURAL

18

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 ENCIAM I OLIVES
 IOGURT NATURAL

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
 IOGURT NATURAL

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM
 IOGURT NATURAL

23

DIADA DE SANT JORDI
 SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
 PATATA AL FORN
 IOGURT NATURAL

24

PATATES GUISADES AMB TOMÀQUET
 TRUITA DE TONYINA
 ENCIAM I COGOMBRE
 IOGURT NATURAL

25

CREMA DE CARBASSÓ
 FILET DE PORC A LA PLANXA
 PATATES FREGIDES
 IOGURT NATURAL

26

PATATES AMANIDES
 POLLASTRE ROSTIT
 AMANIDA VERDA
 IOGURT NATURAL

29

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API
 I PATATA)
 MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
 PATATES A DAUS
 IOGURT NATURAL

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 TRUITA DE PATATES
 AMANIDA VERDA
 IOGURT NATURAL

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANS
 DE LA SALUT



Grow
 FOOD
 BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 POLLASTRE AMB ALLADA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

4

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
 TRUITA DE PATATES
 BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I TOMÀQUET
 IOGURT

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
 TOMÀQUET AMANIT
 FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
 TRUITA A LA FRANCESA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUITA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
 FIDEUÀ AMB PEIX SENSE GLUTEN
 IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
 SALMÓ AMB TARONJA
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
 POLLASTRE ROSTIT
 PATATA AL FORN
 FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
 POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 ENCIAM I CEBA
 IOGURT

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
 BOTIFARRA DE PORC AL FORN
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

18

PAELLA AMB VERDURES
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
 FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
 SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
 PATATA AL FORN
 GELAT

24

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
 TRUITA DE TONYINA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
 FILET DE PORC A LA PLANXA
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 POLLASTRE AMB Llimona
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA
 FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 TRUITA DE PATATES
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 IOGURT

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANS
 DE LA SALUT



Grow
 FOOD
 BANKS

TECLA SALA

Dieta: SENSE LACTOSA (SENSE IOGURT DE SOIA)

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

MACARRONS A LA ITALIANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

8

SOPA DE BROU AMB PASTA
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

15

TALLARINES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

18

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
HUMMUS
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB Llimona
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 FRUITA

3

PATATES AMANIDES
 POLLASTRE AMB ALLADA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

4

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
 TRUITA DE PATATES
 BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I TOMÀQUET
 IOGURT

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
 TOMÀQUET AMANIT
 FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ
 TRUITA A LA FRANCESA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUITA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
 FIDEUÀ AMB PEIX SENSE GLUTEN
 IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
 SALMÓ AMB TARONJA
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
 POLLASTRE ROSTIT
 PATATA AL FORN
 FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

16

PATATES AMB SALSA VERDA
 POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 ENCIAM I CEBA
 IOGURT

17

CREMA DE COLIFLOR
 BOTIFARRA DE PORC AL FORN
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

18

ARRÒS AMB VERDURES
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
 FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
 SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
 PATATA AL FORN
 GELAT

24

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
 TRUITA DE TONYINA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
 FILET DE PORC A LA PLANXA
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

26

PATATES AMANIDES
 POLLASTRE AMB Llimona
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
 CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS
 FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 TRUITA DE PATATES
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 IOGURT

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANS
 DE LA SALUT



Grow
 FOOD
 BANKS

Observacions:

TECLA SALA

Dieta: SENSE OU (SENSE IOGURT DE SOIA)

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

LLENTIES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FIDEUÀ AMB PEIX SENSE GLUTEN
IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
IOGURT

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

18

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
HUMMUS
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB Llimona
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

MACARRONS A LA ITALIANA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

8

SOPA DE BROU AMB PASTA
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
PASTA
IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

15

TALLARINES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
IOGURT

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

18

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
HUMMUS
GELAT

24

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

25

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB Llimona
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

MACARRONS A LA ITALIANA
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 POLLASTRE AMB ALLADA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

4

LLENTIES ESTOFADES
 TRUITA DE PATATES
 BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

8

SOPA DE BROU AMB PASTA
 ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
 TOMÀQUET AMANIT
 FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
 TRUITA A LA FRANCESA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUITA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
 PATATA)
 FIDEUÀ DE PEIX
 FRUITA

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
 SALMÓ AMB TARONJA
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
 POLLASTRE ROSTIT
 PATATA AL FORN
 FRUITA

15

TALLARINES AMB TOMÀQUET
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
 POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 ENCIAM I CEBA
 FRUITA

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
 VERMELL
 BOTIFARRA DE PORC AL FORN
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

18

PAELLA AMB VERDURES
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA

19

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
 FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
 FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
 SOPA DE LLETRES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
 HUMMUS
 FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
 TRUITA DE TONYINA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
 FILET DE PORC A LA PLANXA
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 POLLASTRE AMB LLIMONA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
 PA
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA
 FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
 TRUITA DE PATATES
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANS
 DE LA SALUT



Grow
 FOOD
 BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
FIDEUÀ DE PEIX
IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

15

TALLARINES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
IOGURT

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
OUS REMENATS
PATATES FREGIDES
FRUITA

18

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
HUMMUS
GELAT

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
GALL SANT PERE AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
FILET D'ABADEJO AMB SALSINA
PATATES A DAUS
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

MACARRONS A LA ITALIANA
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 POLLASTRE AMB ALLADA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

4

LLENTIES ESTOFADES
 TRUITA DE PATATES
 PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I TOMÀQUET
 IOGURT

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
 ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
 TOMÀQUET AMANIT
 FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
 TRUITA A LA FRANCESA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUITA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
 PATATA)
 FIDEUÀ DE PEIX
 IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
 SALMÓ AMB TARONJA
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
 POLLASTRE ROSTIT
 PATATA AL FORN
 FRUITA

15

TALLARINES AMB TOMÀQUET
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
 POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 ENCIAM I CEBA
 IOGURT

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
 VERMELL
 BOTIFARRA DE PORC AL FORN
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

18

PAELLA AMB VERDURES
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 ENCIAM
 FRUITA

19

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
 FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
 FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM
 FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
 FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
 HUMMUS
 IOGURT NATURAL

24

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

25

CREMA DE CARBASSÓ
 FILET DE PORC A LA PLANXA
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 POLLASTRE AMB Llimona
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
 CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
 PATATES A DAUS
 FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
 TRUITA DE PATATES
 TOMÀQUET NATURAL
 IOGURT

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANS
 DE SALUT



Grow
 FOOD
 BANKS

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

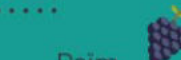
FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló

Raim
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g