

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

3

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSABARCOA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

LLENTIES AMB CARBASSA
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA
SALSITXES DE PORC AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

13

CREMA DE BRÒQUIL
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

14

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

15

ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TRES DE BACÓ)
VERAT AMB ALLS EN SALSADATOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I MOZZARELLA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

SOPA DE BROU AMB PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

MONGETES TENDRES AMB BACÓ
ESTOFAT DE GALL DINDI
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA
FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

30

MACARRONS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

3

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

6

LLENTIES AMB CARBASSA
BACALLÀ A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LLOM A LA PLANXA
SAMFAINA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

13

CREMA DE BRÒQUIL
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT DESNATAT

14

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
VERAT AMB ALLS EN SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM
FRUITA

16

PÈSOLS SALTEJATS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
COSTELLA DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

24

MONGETES TENDRES SALTEJADES
ESTOFAT DE GALL DINDI
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT DESNATAT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA
FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

30

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

TECLA SALA

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

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

3

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

6

PATATES AMB SALSINA VERDA
BACALLÀ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

7

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
SALSITXES DE PORC AL FORN
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT NATURAL

9

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

10

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT NATURAL

13

BRÒCOLI AMB PORRO
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

14

CARBASSÓ AL FORN
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

15

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE VERAT AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

16

CREMA DE COLIFLOR
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

17

FESTIU

20

FESTIU

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
COSTELLA DE PORC
ENCIAM
IOGURT NATURAL

22

ARRÒS BLANC
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

23

PATATES AMANIDES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

24

CREMA DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT NATURAL

27

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

28

CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO AL FORN
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU, SENSE PLV,
SENSE LACTOSA)
IOGURT NATURAL

29

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

30

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

31

PATATES AL FORN
LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

3

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBARCOA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

PATATES AMB SALSÀ VERDA
BACALLÀ A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
SALSITXES DE PORC AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

10

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

13

CREMA DE BRÒQUIL
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

14

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
VERAT AMB ALLS EN SALSÀ DE TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VARIADA
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

23

PATATES AMANIDES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

MONGETES TENDRES AMB BACÓ
ESTOFAT DE GALL DINDI
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU, SENSE PLV,
SENSE LACTOSA)
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

30

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

TECLA SALA

Dieta: SENSE LACTOSA (SENSE IOGURT DE SOIA)

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

3

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBARCOA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

LLENTIES AMB CARBASSA
BACALLÀ A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA
SALSITXES DE PORC AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

13

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

14

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
VERAT AMB ALLS EN SALSÀ DE TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VARIADA
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

SOPA DE BROU AMB PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

MONGETES TENDRES AMB BACÓ
ESTOFAT DE GALL DINDI
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA
FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

30

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBARCOA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

PATATES AMB SALS VERDA
BACALLÀ A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
SALSITXES DE PORC AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

CREMA DE BRÒQUIL
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

CARBASSÓ AL FORN
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
VERAT AMB ALLS EN SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE COLIFLOR
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

FESTIU

FESTIU

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
COSTELLA DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

PATATES AMANIDES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE XAMPINYONS
ESTOFAT DE GALL DINDI
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU, SENSE PLV,
SENSE LACTOSA)
FRUITA

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

PATATES AL FORN
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

TECLA SALA

Dieta: SENSE OU (SENSE IOGURT DE SOIA)

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

FESTIU

4

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBARCOA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

LLENTIES AMB CARBASSA
BACALLÀ A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
SALSITXES DE PORC AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

10

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

11

CREMA DE BRÒQUIL
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

12

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
VERAT AMB ALLS EN SALSÀ DE TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

FESTIU

16

FESTIU

17

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

18

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB BACÓ
ESTOFAT DE GALL DINDI
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

22

CREMA DE PASTANAGA
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU, SENSE PLV,
SENSE LACTOSA)
FRUITA

23

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

24

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBARCOA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

7

8

9

10

LLENTIES AMB CARBASSA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

SOPA D'AU CASOLANA
SALSITXES DE PORC AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE BRÒQUIL
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE
LLET I TIRES DE BACÓ)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
PIZZA DE FORMATGE I XAMPINYONS
AMANIDA VARIADA
FRUITA

FESTIU

20

21

22

23

24

FESTIU

SOPA DE BROU AMB PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB BACÓ
ESTOFAT DE GALL DINDI
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

27

28

29

30

31

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
PASTA
FRUITA

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

MACARRONS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

TECLA SALA

Dieta: SENSE PLV (SENSE IOGURT DE SOIA)

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

3

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBARCOA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

LLENTIES AMB CARBASSA
BACALLÀ A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA
SALSITXES DE PORC AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

13

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

14

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
VERAT AMB ALLS EN SALSÀ DE TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VARIADA
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

SOPA DE BROU AMB PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

MONGETES TENDRES AMB BACÓ
ESTOFAT DE GALL DINDI
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA
FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

30

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

„**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

2

1

FESTIU

2

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

3

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

LLENTIES AMB CARBASSA
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
SAMFAINA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

13

CREMA DE BRÒQUIL
ABADEJO AL FORN
PATATES FREGIDES
IOGURT

14

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
VERAT AMB ALLS EN SALSÀ DE TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

PÈSOLS SALTEJATS
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
REMANAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

MONGETES TENDRES SALTEJADES
ESTOFAT DE GALL DINDI
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA
FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

30

MACARRONS GRATINATS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

6

7

8

9

10

LLENTIES AMB CARBASSA
BACALLÀ A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LLOM A LA PLANXA
SAMFAINA
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE BRÒQUIL
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT DESNATAT

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
VERAT AMB ALLS EN SALSAS DE TOMÀQUET
ENCIAM
FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
FRUITA

FESTIU

20

21

22

23

24

FESTIU

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
COSTELLA DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

MONGETES TENDRES SALTEJADES
ESTOFAT DE GALL DINDI
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT DESNATAT

27

28

29

30

31

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA
FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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

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