

## 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 SALSÀ 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

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 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.



# TECLA SALA

Dieta: SENSE PLV (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

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 LA SALUT



Grow  
 FOOD  
 BANKS



## 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

CREMA DE PÈSOLS  
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  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
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  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
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  
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ  
PATATA AL FORN  
FRUITA

15

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
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)  
TRUITA DE FORMATGE  
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 VEGETAL  
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  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE  
PA  
FILET D'ABADEJO AMB SALSIA  
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



# 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](http://www.scolarest.es)

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

Temporada

**TARDOR - HIVERN**

Fes els sopars amb productes de temporada.

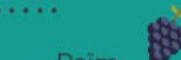
## FRUITES

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

NOTES: