

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MACARRONS A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
GELAT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SALSÀ I
PATATES A DAUS
FRUITA

13

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
VERDURETES
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

SOPA MINSTRONE
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA
DE LEGUMBRETA
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS GRATINATS AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET I VERDURES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I
FORMATGE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SORELL AMB ALLETS EN SALSÀ DE
TOMÀQUET
ENCIAM I BROS DE MONGETES
IOGURT

21

SOPA D'AU CASOLANA
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
FRUITA

22

CIGRONS GUISATS AMB CARABASSA I
PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

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

1

1

ARRÒS BULLIT
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

5

6

7

8

CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
IOGURT DESNATAT

11

12

13

14

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

SOPA MINISTRONE
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

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

18

19

20

21

22

ESPIRALS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SORELL AMB ALLETS EN SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT DESNATAT

SOPA D'AU CASOLANA
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
FRUITA

CIGRONS GUIATS AMB CARABASSA I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

26

27

28

29

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

TECLA SALA

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Març - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

1

1

ARRÒS BULLIT
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

4

5

6

7

8

BLEDES SALTEJADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

PATATES AMB Salsa VERDA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

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

11

12

13

14

15

ARRÒS BULLIT
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

BRÒCOLI AMB PORRO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

COLIFLOR AMB CARABASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

18

19

20

21

22

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

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

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

25

26

27

28

29

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D' ABADENO A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
GELAT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SALSAS I PATATES A
DAUS
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
I OGURT

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SORELL AMB ALLETS EN SALSAS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROS DE MONGETES
I OGURT

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
FRUITA

22

CIGRONS GUIATS AMB CARABASSA I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

TECLA SALA

Dieta: SENSE LACTOSA (SENSE IOGURT DE SOIA)

Març - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MACARRONS A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SALSÀ I PATATES A
DAUS
FRUITA

13

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

SOPA MINISTRONE
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SORELL AMB ALLETS EN SALSÀ DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

21

SOPA D'AU CASOLANA
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
FRUITA

22

CIGRONS GUIATS AMB CARABASSA I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

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

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
CALAMARS A LA ROMANA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

BLEDES SALTEJADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

7

PATATES AMB Salsa VERDA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
GELAT



11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

BRÒCOLI AMB PORRO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

COLIFLOR AMB CARABASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE
TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SORELL AMB ALLETS EN Salsa DE TOMÀQUET
ENCIAM
IOGURT

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
FRUITA

22

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



Observacions:

TECLA SALA

Dieta: SENSE OU (SENSE IOGURT DE SOIA)

Març - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D' ABADAJÓ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

7

8

9

10

CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
GELAT

11

12

13

14

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SALSAS I PATATES A
DAUS
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

17

18

19

20

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SORELL AMB ALLETS EN SALSAS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
FRUITA

CIGRONS GUIATS AMB CARABASSA I PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

22

23

24

25

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

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

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MACARRONS A LA ITALIANA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA DE REMOLATXA
GELAT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SALS
A PATATES A
DAUS
FRUITA

13

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
I OGURT

14

SOPA MINISTRONE
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS GRATINATS AMB SALS
A DE TOMÀQUET I VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
I OGURT

21

SOPA D'AU CASOLANA
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
FRUITA

22

CIGRONS GUISATS AMB CARABASSA I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

TECLA SALA

Dieta: SENSE PLV (SENSE IOGURT DE SOIA)

Març - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D' ABADAJÓ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MACARRONS A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SALSINA I PATATES A
DAUS
FRUITA

13

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TIRÉS DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

SOPA MINISTRONE
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SORELL AMB ALLETS EN SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

21

SOPA D'AU CASOLANA
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
FRUITA

22

CIGRONS GUIATS AMB CARABASSA I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

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

2

3

1

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
CALAMARS A LA ROMANA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MACARRONS A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
GELAT



11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

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

13

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
AMANIDA VERDA
IYGURT

14

SOPA MINISTRONE
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



18

ESPIRALS GRATINATS AMB SALS DE
TOMÀQUET I VERDURES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SORELL AMB ALLETS EN SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IYGURT

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
GALL SANT PERE AL FORN
FRUITA

22

CIGRONS GUIATS AMB CARABASSA I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

ARRÒS BULLIT
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PÈSOLS
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
IOGURT DESNATAT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

13

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

14

SOPA MINISTRONE
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

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

18

ESPIRALS SALTEJATS
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SORELL AMB ALLETS EN SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT DESNATAT

21

SOPA D'AU CASOLANA
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
FRUITA

22

CIGRONS GUIATS AMB CARABASSA I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA CROQUETES DE BACALLÀ ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA
4 CREMA DE PÈSOLS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA PATATA AL FORN FRUITA	5 SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	6 PAELLA AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET AMANIT FRUITA	7 CREMA DE MONGETES BLANQUES FILET DE MAGRA A LA PLANXA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	8 MACARRONS A LA ITALIANA FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA DE REMOLATXA GELAT
11 ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I OLIVES FRUITA	12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSÀ I PATATES A DAUS FRUITA	13 FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA AMANIDA VERDA IOGURT	14 SOPA MINISTRONE COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA FRUITA	15 LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA
18 ESPIRALS GRATINATS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I VERDURES SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	19 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) POLLASTRE AMB ROMANÍ TOMÀQUET I OLIVES FRUITA	20 ARRÒS PILAF MEDITERRANI SORELL AMB ALLETS EN SALSÀ DE TOMÀQUET ENCIAM I BROS DE MONGETES IOGURT	21 SOPA D'AU CASOLANA RAGOUT DE PORC ESTOFAT FRUITA	22 CIGRONS GUISATS AMB CARABASSA I PATATA TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PÈSOLS
REMNAT DE XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

7

CREMA DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MACARRONS A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
GELAT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
REMNAT D'OU AMB FORMATGE
FRUITA

13

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS GRATINATS AMB SALSABOLONYESA
TOMÀQUET I VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
REMNAT DE TOMÀQUET I OU
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SORELL AMB ALLETS EN SALSABOLONYESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
GALL SANT PERE AL FORN
FRUITA

22

CIGRONS GUIATS AMB CARABASSA I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

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

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



Raïm
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