

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI  
D'OLIVA I HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I  
TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

ESPAGUETIS CARBONARA (AMB  
CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

15

SOPA D'AU CASOLANA  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

SOPA D'AU AMB PASTA  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I  
PASTANAGA  
FRUITA

20

ARRÒS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB  
POMA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
CANELONS DE PEIX  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE  
MONGETES  
FRUITA

25

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

26

FIDEUS A LA CASSOLA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

MONGETES SEQUES GUISADES AMB  
CARBASSA  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
ENCIAM  
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE  
CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FLAM

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# TECLA SALA

Dieta: SENSE COLESTEROL

## Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DESNATAT

5

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

ESPAQUETIS SALTEJATS  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT DESNATAT

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

15

SOPA D'AU CASOLANA  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

SOPA D'AU AMB PASTA  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT DESNATAT

22

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

25

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

26

FIDEUS A LA CASSOLA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I  
PASTANAGA)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DESNATAT

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



Observacions:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

12

13

14

15

ESPAQUETIS SALTEJATS  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

19

20

21

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES  
FRUITA

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
CANELONS DE PEIX  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

25

26

27

28

29

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

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
ENCIAM  
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FLAM

CIGRONS AMB VERDURES  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



# TECLA SALA

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

## Novembre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



6

PATATES AMB PEBROTS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

7

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
CARBASSÓ  
IOGURT NATURAL

8

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

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

10

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
IOGURT NATURAL

11

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

12

COLIFLOR AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

13

BLEDES SALTEJADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

14

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
IOGURT NATURAL

15

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL



GUARDIANS  
DE LA SALUT

16

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

17

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

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

19

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

20

CARBASSÓ AL FORN  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL



21

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

22

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

23

PATATES AMB Salsa VERDA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

25

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



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 GLUTEN

## Novembre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

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

7

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI FS A LA  
CARBONARA (LLET, BACÓ SENSE GLUTEN NI  
OU NI FS, FORMATGE EDAM)  
FILET D' ABADJO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

ARRÓS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

15

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSINA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

20

ARRÓS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

25

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

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM  
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I  
PASTANAGA)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FLAM

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



**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 LACTOSA (SENSE IOGURT DE SOIA)

## Novembre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

5

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

ESPAQUETIS SALTEJATS  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

15

SOPA D'AU CASOLANA  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

SOPA D'AU AMB PASTA  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

25

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

26

FIDEUS A LA CASSOLA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM  
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



**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

4

PATATES AMB PEBROTS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
CARBASSÓ  
FRUITA

6

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

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

COLIFLOR AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

BLEDES SALTEJADES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

15

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

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

20

ARRÒS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT

22

CARBASSÓ AL FORN  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM  
FRUITA

25

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

26

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

27

PATATES AMB SALSA VERDA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM  
FRUITA

28

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FLAM

29

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

aprende  
acomer  
sano.org



Observacions:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSAS  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI FS A LA  
CARBONARA (LLET, BACÓ SENSE GLUTEN NI  
OU NI FS, FORMATGE EDAM)  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

15

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

20

ARRÒS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSAS  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

25

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

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSAS  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM  
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I  
PASTANAGA)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FLAM

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org





# TECLA SALA

Dieta: SENSE PEIX

## Novembre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

12

13

14

15

ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)  
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALSINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSINA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

SOPA D'AU CASOLANA  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

16

17

18

19

20

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSINA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

SOPA D'AU AMB PASTA  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

ARRÒS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

21

22

23

24

25

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

FIDEUS A LA CASSOLA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA  
CARN MAGRA AMB SALSINA DE TOMÀQUET  
ENCIAM  
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FLAM

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



**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)

## Novembre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

5

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

ESPAQUETIS SALTEJATS  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

15

SOPA D'AU CASOLANA  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

SOPA D'AU AMB PASTA  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

25

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

26

FIDEUS A LA CASSOLA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM  
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



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**

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

ESPAQUETIS SALTEJATS  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

15

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES  
FRUITA

20

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
CANELONS DE PEIX  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

25

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

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
ENCIAM  
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FLAM

29

CIGRONS AMB VERDURES  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

**aprende  
acomer  
sano.org**



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

**FESTIU**

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT NATURAL

5

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
LLOM A LA PLANXA  
FRUITA

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

ESPAQUETIS SALTEJATS  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT NATURAL

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

15

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

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT NATURAL

22

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
ROTI DE GALL DINDI ROSTIT AMB PASTANAGA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

26

FIDEUS A LA CASSOLA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
ENCIAM  
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT NATURAL

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

**aprende  
acomer  
sano.org**



# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

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

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



## Temporada

### TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

### FRUITES

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma



Taronja  
Pera  
Plàtan  
Raïm



### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

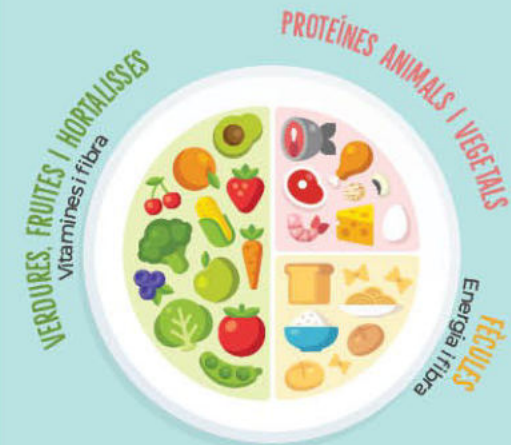
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



### PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



## SI HEM MENJAT...

## PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

**Recorda:** inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.  
\*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

## NOTES:



**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**