

TECLA SALA

Abril - 2025

XISCA REBASSA PERELLÓ
 Servicio de Nutrición y Dietética
 Dietista - Nutricionista
 Colegiada Nº SAT001289

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I BROS
 IOGURT

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
 MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
 FRUITA

SOPA D'AU CASOLANA
 POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
 FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

7

8

9

10

11

CREMA DE VERDURES
 BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
 PATATA AL FORN
 FRUITA

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
 POLLASTRE A LA CAÇADORA
 ENCIAM I PEBROT VERMELL
 FRUITA

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
 SALMÓ AL FORN
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS
 TRUITA DE PATATES
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
 CROQUETES DE BACALLÀ
 ENCIAM
 GELAT

14

15

16

17

18

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

21

22

23

24

25

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
 OUS AMB SALSÀ AURORA
 ENCIAM I BROS
 FRUITA

DIADA DE SANT JORDI
 SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
 FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
 AMANIDA IL·LUSTRADA
 IOGURT

JORNADA FISH REVOLUTION
 PAELLA AMB VERDURES
 GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA
 MANXEGA AMB SALSÀ TERIYAKI
 FRUITA

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
 HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
 CARAMEL LITZADA
 BLAT DE MORO I PASTANAGA
 RATLLADA
 FRUITA

28

29

30

LLAÇOS AMB SALSÀ CARBONARA
 FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
 TRUITA DE TONYINA
 AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
 IOGURT

CREMA DE CARBASSÓ
 SALSITXES DE PORC AL FORN
 PATATES A DAUS
 FRUITA

aprende
 acomer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANS
 DE LA SALUT



FOOD
 BANKS

TECLA SALA

Dieta: SENSE COLESTEROL

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
FILET DE PORC A LA PLANXA
CARBASSÓ
FRUITA

3

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

28

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Observacions:

TECLA SALA

Dieta: DIETA HALAL

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALS A AURORA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALS A TERIYAKI
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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 FRUCTOSA NI SORBITOL

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE PORRO I PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL

3

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

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

7

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

8

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

9

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

10

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE PATATA NATURAL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
GALL SANT PERE AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

25

COLIFLOR SALTEJADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

29

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSINA DE
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALSINA AURORA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALSINA TERIYAKI
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMEL·LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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 LACTOSA (SENSE IOGURT DE SOIA)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS
FRUITA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALSA TERIYAKI
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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 LLEGUMS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE PORRO I PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ
FRUITA

3

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

8

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE PATATA NATURAL
OUS AMB SALSÀ AURORA
ENCIAM
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
GALL SANT PERE AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

25

COLIFLOR SALTEJADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Observacions:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALS TERIYAKI
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

TECLA SALA

Dieta: SENSE OU (SENSE IOGURT DE SOIA)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALS TERIYAKI
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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 PEIX

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALS AURORA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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 - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS
FRUITA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALSÀ TERIYAKI
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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 PORC

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALS A AURORA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALS A TERIYAKI
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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 SAL

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
FILET DE PORC A LA PLANXA
CARBASSÓ
FRUITA

3

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

28

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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

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

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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

NOTES:

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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

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