

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE POLLASTRE  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB  
VERDURETES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE  
CEBA I PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB  
CEBA CAMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA  
DE CARABASSA I FORMATGE  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
CALAMARS A LA ROMANA  
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I  
TOMÀQUET  
IOGURT

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
AMB OLIVES NEGRES  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA MINISTRONE  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL  
LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET  
I MOZZARELLA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET  
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES  
DAU  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DESNATAT

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT DESNATAT

12

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
CALAMARS ESTOFATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUISATS AMB CARBASSA  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT DESNATAT

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA MINISTRONE  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT DESNATAT

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

Observacions:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES D' ESPINACS  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS) I VERDURES  
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU  
I ARRÓS BLANC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE  
CARABASSA I FORMATGE  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUISATS AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
REMENAT DE XAMPINYONS  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I  
MOZZARELLA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET D' ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU  
I ARRÓS BLANC  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

# TECLA SALA

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

4

ARRÒS BLANC  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

5

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

6

ESPINACS AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

7

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

10

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

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

13

BLEDES SALTEJADES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT NATURAL

14

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
CALAMARS ESTOFATS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

19

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

20

CREMA DE PORRO I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
IOGURT NATURAL

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

24

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

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

26

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
PATATES FREGIDES  
IOGURT NATURAL

27

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

28

PATATES AMB SALSAS VERDES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

31

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT NATURAL



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**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

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAREMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
CALAMARS ESTOFATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

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

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

24

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET  
FLAM

28

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT

Skool  
arest  
Meraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

FOOD  
BANKS

# TECLA SALA

Dieta: SENSE LACTOSA (SENSE IOGURT DE SOIA)

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
CALAMARS ESTOFATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA MINISTRONE  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

ESPINACS AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

CREMA DE CARBASSÓ  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

BLEDES SALTEJADES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAREMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
CALAMARS ESTOFATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

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

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

24

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

27

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET  
FLAM

28

PATATES AMB SALSA VERDA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



Observacions:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
CALAMARS ESTOFATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

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

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

24

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I  
MOZZARELLA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET  
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS



# TECLA SALA

Dieta: SENSE OU (SENSE IOGURT DE SOIA)

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

## DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAREMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
CALAMARS ESTOFATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

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

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

24

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I  
MOZZARELLA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET  
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**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

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAREMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE  
CARABASSA I FORMATGE  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
REMENAT DE XAMPINYONS  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA MINISTRONE  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA DE FORMATGE  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET  
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS



# TECLA SALA

Dieta: SENSE PLV (SENSE IOGURT DE SOIA)

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAREMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
CALAMARS ESTOFATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA MINISTRONE  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE POLLASTRE  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS) I VERDURES  
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU  
I ARRÒS BLANC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE  
CARABASSA I FORMATGE  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUISATS AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I  
MOZZARELLA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT

Skool  
arest  
Meraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

FOOD  
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

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

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
CALAMARS ESTOFATS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

CIGRONS GUISATS AMB CARBASSA  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA MINISTRONE  
POLLASTRE A LA TARONJA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
I OGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAREMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE  
CARABASSA I FORMATGE  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
I OGURT

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA MINISTRONE  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA DE FORMATGE  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET  
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

## DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE POLLASTRE  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB  
VERDURETES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE  
CEBA I PEBROT  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB  
CEBA CAMEL·LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA  
DE CARABASSA I FORMATGE  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I  
TOMÀQUET  
IOGURT

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
AMB OLIVES NEGRES  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA MINISTRONE  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL  
LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET  
I MOZZARELLA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET  
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES  
DAU  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES D' ESPINACS  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS) I VERDURES  
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU  
I ARRÒS BLANC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE  
CARABASSA I FORMATGE  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
REMENAT DE XAMPINYONS  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I  
MOZZARELLA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU  
I ARRÒS BLANC  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS



# 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.



#### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

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

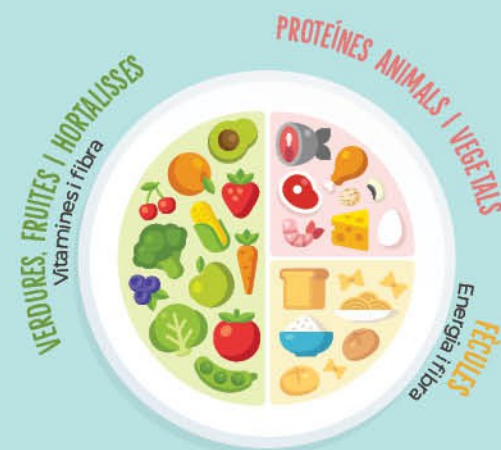
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

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

## NOTES: