

TECLA SALA

Maig - 2025

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

COMPASS
SOLAREST

1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I
CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

ESCUDELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN
EL SEU SUC
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

SOPA D'AU CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB
VERDURES
MANDONGUILLES DE POLLASTRE EN
SALSA
FRUITA

20

MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSA DE SOIA
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

TECLA SALA

Dieta: SENSE COLESTEROL

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
POLLASTRE A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

8

ESCUDELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
FRUITA

9

PASTA AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

SOPA D'AU CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

20

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT DESNATAT

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
DAUS DE RAP AMB JARDINERA
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

30

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

Observacions:

TECLA SALA

Dieta: DIETA HALAL

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



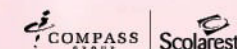
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



FESTIU



FESTA LLIURE DISPOSICIÓ



LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE BACALLÀ
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA QUINOA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA



ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT



SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ABADEJO AL FORN
FRUITA



ESPAGUETIS GRATINATS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA



SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ABADEJO A LA PLANXA
SAMFAINA
FRUITA



ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT



MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA



ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA



CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA



ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
FRUITA



MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA



LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA



MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT



CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP
FRUITA



PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA



CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOIA
FRUITA



MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
TRUITA FRANCESA
PATATES A DAUS
FRUITA



MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT



AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

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

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

6

CREMA DE PATATA I PORRO
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

8

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
IOGURT NATURAL

9

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

12

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

13

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

14

BRÒQUIL AMB PATATA
POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

15

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

16

CREMA DE PATATA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM
IOGURT NATURAL

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

20

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

21

CREMA DE COLIFLOR
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

22

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

23

CREMA DE BRÒQUIL
ABADEJO AL FORN
IOGURT NATURAL

26

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

27

CREMA DE BRÒQUIL
ABADEJO AL FORN
IOGURT NATURAL

28

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

29

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

30

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

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 FRUITS SECS

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



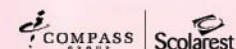
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
POLLASTRE A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

ESCUDELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

SOPA D'AU CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE POLLASTRE EN SALS
FRUITA

20

MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOIA
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

Observacions:

TECLA SALA

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Maig - 2025

aprende
acomer
sano.org



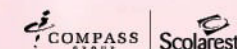
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



FESTIU

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

CIGRONS ESTOFATS CASOLANS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

20

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUA SENSE GLUTEN NI OU AMB PEIX
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSA
DE SOIA
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

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)

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
POLLASTRE A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

8

ESCUDELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
FRUITA

9

PASTA AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

SOPA D'AU CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
GELATINA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE POLLASTRE EN SALS
FRUITA

20

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
GELATINA

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOIA
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELATINA

30

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

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

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

BRÒQUIL AMB PATATA
POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

20

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA,
PATATA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

22

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUÀ AMB PEIX SENSE GLUTEN
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE BRÒQUIL
DAUS DE RAP AMB PATATES I OLI DE
CORIANDRE
FRUITA

28

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

Observacions:

TECLA SALA

Dieta: SENSE OU

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



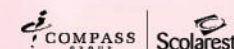
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

20

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUA SENSE GLUTEN NI OU AMB PEIX
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSÀ
DE SOIA
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBÀ
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

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

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

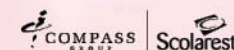
aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

ESCUDELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

SOPA D'AU CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE POLLASTRE EN SALS
FRUITA

20

MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUÀ DE CARN (PORC MAGRA, PEBROT
VERMELL, TOMÀQUET)
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

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)

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
POLLASTRE A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

8

ESCUDELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
FRUITA

9

PASTA AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

SOPA D'AU CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
GELATINA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE POLLASTRE EN SALS
FRUITA

20

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
GELATINA

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOIA
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELATINA

30

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

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

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



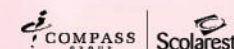
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA PLANXA
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS AMB POLLASTRE
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE POLLASTRE EN SALS
FRUITA

20

MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOIA
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

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

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



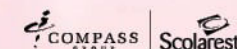
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
POLLASTRE A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

ESCUDELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
FRUITA

9

PASTA AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

SOPA D'AU CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

20

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
DAUS DE RAP AMB JARDINERA
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

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
Figafior
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

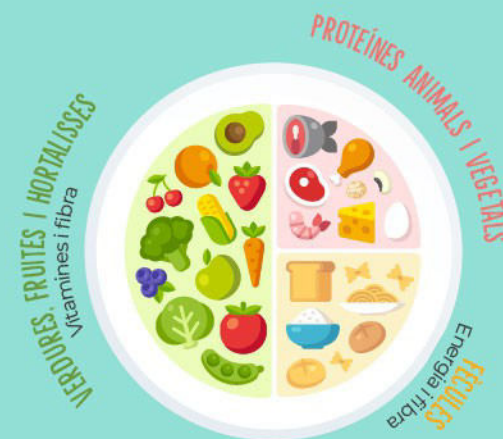
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

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

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