

TECLA SALA

Abril - 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



FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
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 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
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

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

23

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

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
CARAMEL·LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

28

LLAÇOS AMB Salsa CARBONARA
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

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 BROS
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 SALSA AURORA
ENCIAM I BROS
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 SALSA 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
OF 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 SALS 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 SALS 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 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
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 BROS
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 BROS
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
CARAMEL 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 Salsa 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 Salsa 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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
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 Salsa DE
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
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 Salsa 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 Salsa 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

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 Salsa
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 Salsa DE
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
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 Salsa 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 Salsa 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 BROS
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 Salsa
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 Salsa DE TOMÀQUET
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I BROS
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
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

LLAÇOS AMB Salsa 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 BROS
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 BROS
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
CARAMEL 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 BROS
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 SALSA AURORA
ENCIAM I BROS
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 SALSA 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.

TECLA SALA P3-P4

Abril - 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



FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

1

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

CREMA DE VERDURES
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
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

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

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
CARAMEL·LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

28

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
CARBASSÓ
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
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
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
REMANAT DE TOMÀQUET I OU
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

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

10

CREMA DE VERDURES
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
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
AMANIDA IL·LUSTRADA
I OGURT

24

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

25

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

28

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALSÀ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

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

30

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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

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



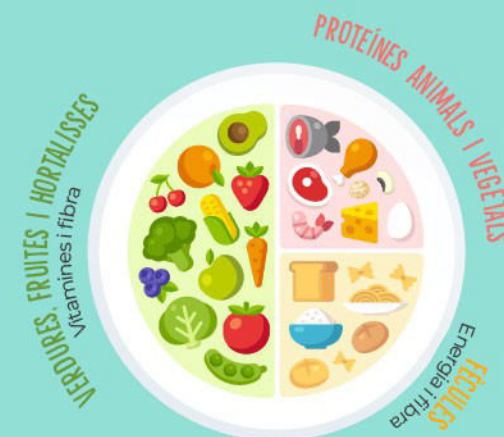
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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.