

TECLA SALA

DILLUNS

2

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
I ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

30

FESTIU

DIMARTS

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

31

FESTIU

DIMECRES

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
IOGURT

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

DIJOUS

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES
I POLIT
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I
CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Març - 2026

DIVENDRES

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB MAIONESA
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
IOGURT

20

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I
PASTANAGA
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA
DE LEGUMBRETA
FRUITA



FISH
REVOLUTION



TECLA SALA

Dieta: SENSE CARN DE VEDELLA NI LLET CRUA

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB MAIONESA
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB
OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
IOGURT

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



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 CIGRONS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB MAIONESA
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB
OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
IOGURT

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
IOGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
BROQUETES DE GALL DINDI
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
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: DIETA HALAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE

SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA

TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CROQUETES D' ESPINACS

AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT

FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D' ALL I
TOMÀQUET NATURAL

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA

SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES

TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LLUÇ A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB MAIONESA
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB
OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
IOGURT

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA

LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA

TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)

SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS

FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA

TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
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 SUCRES

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

3

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
IOGURT NATURAL

6

ARRÒS BLANC
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

9

PATATES GUISADES SENSE TOMÀQUET
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

10

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

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

12

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

13

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

16

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

17

PATATES AMB Salsa VERDA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

18

BRÒQUIL AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM
IOGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
BROQUETS DE GALL DINDI
IOGURT NATURAL

20

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

23

BRÒQUIL AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

25

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

26

ARRÒS BLANC
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

27

CREMA DE PORROS NATURAL
SALMÓ A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
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 FRUITS SECS NI MONGETES BLANQUES

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB MAIONESA
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB
OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
IOGURT

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

PATATES AMB Salsa VERDA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS
IOGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

ESPAGUETIS GRATINATS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
SALMÓ A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026
DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA

TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROT
I OGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA VERDA
FRUITA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN

CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)

SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES

TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN

PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB MAIONESA

SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
I OGURT

16

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE FORMATGE

TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)

BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROT
I OGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
BROQUETES DE GALL DINDI

FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA

AMANIDA VERDA
I OGURT

24

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)

FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL

TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL

SALMÓ A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**grow
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

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

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB MAIONESA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
SALMÓ A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
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 MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE

POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA

TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
I OGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT

FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL

SALMÓ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
SALMÓ A LA PLANXA

ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES

TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN

PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB MAIONESA
SALMÓ AL FORN

AMANIDA VERDA
I OGURT

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE FORMATGE

TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)

BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
I OGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT

FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

I OGURT

24

ESPAGUETIS GRATINATS
SALMÓ AL FORN

ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
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 OU NI PEIX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CIGRONS AMB TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
IOGURT

16

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
ROTLES DE PRIMAVERA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS
IOGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



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

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
I OGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES SALTEJADES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
I OGURT

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
I OGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
I OGURT

24

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
SALMÓ A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



Observacions: ELIMINAR LA SAL I CONCENTRATS DE SABOR DEL CUINAT AMB SAL AFEGIDA, SALAONS I ALIMENTS CURATS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÈCNICA DE REMULLAT PREVI PER A ELIMINAR LA SAL DE PEIX AL PUNT DE SAL, EVITAR L'ÚS D'EMBOTTITS AMB SAL I/O SUBSTITUIR-LOS PER LES SEVES ALTERNATIVES BAIXES EN SAL. REFORÇAR EL SABOR AMB CONDIMENTS O ESPÈCIES PER A AFAVORIR LA INGESTA.

TECLA SALA

Dieta: SENSE TONYINA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE

POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA

TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
I OGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CROQUETS DE POLLASTRE

AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT

FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
SALMÓ A LA PLANXA

ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES

TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN

PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB MAIONESA
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB
OU I FARINA)
AMANIDA VERDA

I OGURT

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE FORMATGE

TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)

BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS
I OGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT

FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

I OGURT

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA

TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
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
Rèpolo
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.