

TECLA SALA

DILLUNS

2

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

DIMARTS

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA,
PASTANAGA I PÈSOLS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB
MONGETES)
FRUITA

17

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

DIMECRES

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET
I MOZZARELLA
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I
PERNIL DOLÇ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

25

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

DIJOUS

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE
CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BOTIFARRA D'OU
GELATINA DE MADUIXA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

Febrer - 2026

DIVENDRES

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

13

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB Salsa
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE
MORO
FRUITA

27

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



FISH
REVOLUTION



TECLA SALA

Dieta: DIETA HALAL

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÉBA I
PEBROT
FRUITA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
GELATINA DE MADUIXA

13

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
SALMÓ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

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

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB Salsa
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CÉBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



FISH
REVOLUTION



TECLA SALA

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

3

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
IOGURT NATURAL

4

CREMA PARMENTIER
SALMÓ AMB SALS
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

6

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

9

PATATES "A LO POBRE"
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

10

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

11

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CÈBA,
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

12

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

13

BRÒQUIL AMB PORRO
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
PURÉ DE PATATES
IOGURT NATURAL

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

19

CREMA DE PATATA NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

20

COLIFLOR AMB PATATES
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

23

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

24

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

25

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

26

ESPINACS AMB PATATES
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

27

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
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."



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



TECLA SALA

Dieta: SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Febrer - 2026

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÉBA I
PEBROT
FRUITA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BOTIFARRA D'OU
GELATINA DE MADUIXA

13

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I PERNIL
DOLÇ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
I OGURT

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB Salsa
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

25

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CÉBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions:



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



TECLA SALA

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Febrer - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÉBA I
PEBROT
FRUITA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
SALMÓ AMB SALSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

PATATES "A LO POBRE"
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BOTIFARRA D'OU
GELATINA DE MADUIXA

13

BRÒQUIL AMB PORRO
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I PERNIL
DOLÇ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALSA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CÉBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



FISH
REVOLUTION



TECLA SALA

Dieta: SENSE LACTOSA (SENSE IOGURT DE SOIA)

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAQUETIS SALTEJATS
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÉBA I
PEBROT
FRUITA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
SALMÓ AMB SALSÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSÀ DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
GELATINA DE MADUIXA

13

BRÒQUIL AMB PORRO
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ

17

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALSÀ
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

25

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL
(SENSE FORMATGE)
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CÉBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



FISH
REVOLUTION



TECLA SALA

Dieta: SENSE LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Febrer - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÉBA I
PEBROT
FRUITA

4

CREMA PARMENTIER
SALMÓ AMB SALSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

PATATES "A LO POBRE"
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

12

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
GELATINA DE MADUIXA

13

BRÒQUIL AMB PORRO
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

CREMA DE PATATA NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

20

COLIFLOR AMB PATATES
SALMÓ AMB SALSA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CÉBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions:



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



TECLA SALA

Dieta: SENSE MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Febrer - 2026

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB SALS DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BOTIFARRA D'OU
GELATINA DE MADUIXA

13

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I PERNIL
DOLÇ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALS
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CÈBA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



FISH
REVOLUTION



TECLA SALA

Dieta: SENSE OU

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
GELATINA DE MADUIXA

13

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
PURÉ DE PATATES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I PERNIL
DOLÇ
FILET DE PORC EN SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALS
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

27

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

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



FISH
REVOLUTION



TECLA SALA

Dieta: SENSE PEIX

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÉBA I
PEBROT
FRUITA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE PORC EN SALS
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
OUS REMENATS
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB SALS DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BOTIFARRA D'OU
GELATINA DE MADUIXA

13

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I PERNIL
DOLÇ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CÉBA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



TECLA SALA

Dieta: SENSE SAL

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÉBA I
PEBROT
FRUITA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
SALMÓ AMB SALS
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB SALS DE CARBASSA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BOTIFARRA D'OU
GELATINA DE MADUIXA

13

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ

17

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE PORC EN SALS
AMANIDA VERDA
IOGURT

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CÉBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

TECLA SALA

Dieta: SENSE (TONYINA)

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÉBA I
PEBROT
FRUITA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
SALMÓ AMB SALS
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB SALS DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BOTIFARRA D'OU
GELATINA DE MADUIXA

13

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ

17

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I PERNIL
DOLÇ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALS
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CÉBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



FISH
REVOLUTION



TECLA SALA I3-I4

DILLUNS

2

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

DIMARTS

3

CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

17

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

DIMECRES

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET
I MOZZARELLA
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I
PERNIL DOLÇ
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

25

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

DIJOUS

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE
CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BOTIFARRA D'OU
GELATINA DE MADUIXA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

26

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

Febrer - 2026

DIVENDRES

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

13

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB Salsa
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE
MORO
FRUITA

27

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes 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.



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
Raim



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.



NOTES: