

TECLA SALA

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA
AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE
ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA
VEGETAL I LEGUMBRETA
IOGURT

16

BRÒQUIL GRATINAT
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I
CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I
PATATES
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRAL)
NAPOLITANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
IOGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA
VEGETAL
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB
OLIVES NEGRES
SALMÓ AL FORN
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÓS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
OUS REMENATS
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
IOGURT

16

BRÒQUIL GRATINAT
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÓS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ EN SALSABOLONYESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

21

ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I Llimona
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LLUÇ AMB SALSABOLONYESA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA
VEGETAL
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



TECLA SALA

Dieta: SENSE CARN DE VEDELLA NI LLET CRUA

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
IOGURT

16

BRÒQUIL GRATINAT
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I Llimona
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
IOGURT

16

BRÒQUIL GRATINAT
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□



TECLA SALA

Dieta: SENSE FORMATGE

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB
PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
I OGURT

16

BRÒQUIL AMB PATATA
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA IL·LUSTRADA
I OGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
I OGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA
VEGETAL
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

31



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

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

8

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

10

COLIFLOR AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

13

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

14

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

15

CREMA DE PATATA NATURAL
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES
IOGURT NATURAL

16

BRÒQUIL AMB PATATA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

20

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES
IOGURT NATURAL

21

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

22

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OU DUR
IOGURT NATURAL

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

27

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

28

BRÒQUIL AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

29

CREMA DE PORROS NATURAL
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES
IOGURT NATURAL

30

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

□



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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 MONGETAS BLANQUES

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS AMB VERDURES
IOGURT

16

BRÒQUIL GRATINAT
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB
PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM
FRUITA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
IOGURT

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA IL LUSTRADA
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

28

CIGRONS ESTOFATS CASOLANS
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□



TECLA SALA

Dieta: SENSE LACTOSA (SENSE IOGURT DE SOIA)

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB
PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
FRUITA

16

BRÒQUIL AMB PATATA
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□



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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
IOGURT

16

BRÒQUIL GRATINAT
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□



TECLA SALA

Dieta: SENSE OU NI PEIX

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

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

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS AMB SALSAS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
IOGURT

16

BRÒQUIL GRATINAT
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALSAS
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□



FISH REVOLUTION



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
I OGURT

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA CASSOLA AMB
VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
I OGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
I OGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
FRUITA

30

PAELLA (ARRÒS INTEGRAL) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



TECLA SALA

Dieta: SENSE TONYINA

Abril - 2026

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
IOGURT

16

BRÒQUIL GRATINAT
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□

**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.



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
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR:

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

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

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