

# TECLA SALA

Juny - 2026

## DILLUNS

1

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

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

## DIMARTS

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I  
TOMÀQUET  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA  
VEGETAL  
FRUITA

## DIMECRES

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I  
OLIVES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

## DIJOUS

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I  
CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

AMANIDA D' ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROS  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

## DIVENDRES

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I  
CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

12

VICHYSOISE  
GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT



FISH  
REVOLUTION



# TECLA SALA

Dieta: SENSE CARN DE VEDELLA NI LLET CRUA

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D'ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

VICHYSOISE  
GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
GELAT



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

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D' ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROS  
FRUITA

12

VICHYSOISE  
GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT



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: DIETA HALAL

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES D' ESPINACS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D' ARRÒS, PEBROT, BLAT DE MORO I CEBA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

VICHYSOISE  
GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PÈSOLS AMB CEBA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
GELAT



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 FORMATGE

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D'ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

VICHYSOISE  
GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT



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 FRUCTOSA NI SUCRES

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM  
TARONJA

2

MONGETES BLANQUES AMB PATATA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
TARONJA

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM  
TARONJA

5

CREMA DE CARBASSÓ  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
TARONJA

8

PASTA BLANCA  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
TARONJA

9

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT NATURAL

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM  
TARONJA

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I PÈSOLS  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM  
TARONJA

12

VICHYSOISE  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
TARONJA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
TARONJA

16

BRÒQUIL AMB PATATA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
TARONJA

17

PASTA BLANCA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
TARONJA

18

LLENTIES BULLIT  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
TARONJA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE PATATA NATURAL  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL



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 FRUITS SECS NI MONGETAS BLANQUES

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D'ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

VICHYSOISE  
GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT



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

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA

FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR

FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D'ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS

FRUITA

12

VICHYSOISE  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

17

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA

ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
GELAT



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# TECLA SALA

Dieta: SENSE LACTOSA (SENSE IOGURT DE SOIA)

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PIT DE POLLASTRE AMB SALS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE MORO I CEBA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA  
GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
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.

# TECLA SALA

Dieta: SENSE MARISC

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D'ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

VICHYSOISE  
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT



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 NOUS (FRUITS SECS)

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D'ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

VICHYSOISE  
GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT



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 OU NI PEIX

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB  
PASTANAGA

FILET DE PORC A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,  
COGOMBRE I OLIVES

MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,  
COGOMBRE I OLIVES

FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D' ARRÒS  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS

FRUITA

12

VICHYSOISE  
LLENTIES GUIADES AMB PASTANAGA I ARRÒS  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

17

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE PORC A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
GELAT



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

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D'ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

VICHYSOISE  
GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
GELAT



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

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

AMANIDA D'ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

VICHYSOISE  
GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT



FISH REVOLUTION



**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](http://www.scolarest.es)

NOTES:



## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:  
**MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS  
 I MILLORS PER AL PLANETA**



### FRUITES



Albercoc  
 Figaflor  
 Cirera  
 Pruna  
 Figa

Llimona  
 Préssec  
 Meló  
 Nectarina  
 Nespra

Préssec pla  
 Pera  
 Plàtan  
 Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
 All  
 Albergínia  
 Bròquil  
 Carbassó  
 Ceba  
 Coliflor  
 Espinacs

Espàrec verd  
 Pèsols  
 Faves  
 Mongeta  
 verda  
 Enciam  
 Nap  
 Cogombre

Pebrot  
 Porro  
 Rave  
 Tomàquet  
 Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ



D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.