

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

		11	12	13
		978 Kcal. P.: 8 HC.: 45 L.: 45 G.: 7	736 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 43 G.: 8	773 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 9
		ARRÒS A LA CUBANA CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO FRUITA	LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PATATES TOMÀQUET NATURAL FRUITA	ESPAGUETIS BOLONYESA ABADEJO ADOBAT ENCIAM I BROTOS DE MONGETES GELAT
16	17	18	19	20
706 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 51 G.: 12	637 Kcal. P.: 17 HC.: 23 L.: 59 G.: 14	840 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 45 G.: 8	743 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 6	570 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 10
CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSÀ PATATES FREGIDES FRUITA	AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA) REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET ENCIAM I BLAT DE MORO I OGURT	MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO SALMÓ AL FORN AMB SALSÀ TERIYAKI I SÈSAM TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN ENCIAM I CEBÀ FRUITA	SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET POLLASTRE AL CURRI PATATA AL FORN FRUITA
23	24	25	26	27
636 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 4	634 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 29 G.: 6	653 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 8	523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5	697 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 13
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ) FILET DE BACALLÀ AL FORN ENCIAM I CEBÀ FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA RELLON DE POLLASTRE EN SALSÀ DE MOSTASSA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	ARRÒS BRUT AMB VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE ENCIAM I BROTOS DE MONGETES FRUITA	ESCUDELLA BULLIT FRUITA	JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ FISH LASANYA GELAT
30				
710 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 16				
AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET, PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA) SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: **Leyenda:** **Kcal.:** Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas / **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

LIBERTAD ALFONSO BARRÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiada Nº C.A1000596



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS A LA CUBANA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ESPAGUETIS BOLONYESA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
GELAT

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
POLLASTRE AL CURRI
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS DE
MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
FISH LASANYA
GELAT

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET,
PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS A LA CUBANA
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROS DE MONGETES
GELAT

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
ROTLES DE PRIMAVERA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
FISH LASANYA
GELAT

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET,
PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS A LA CUBANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ESPAGUETIS BOLONYESA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL CURRI
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
RELLON DE POLLASTRE EN SALS DE MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
FRUITA

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET, PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS A LA CUBANA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ESPAGUETIS BOLONYESA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
GELAT

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
POLLASTRE AL CURRI
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS DE
MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
FISH LASANYA
GELAT

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET,
PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS A LA CUBANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ESPAGUETIS BOLONYESA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROS DE MONGETES
GELAT

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
POLLASTRE AL CURRI
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS DE MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
GELAT

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET, PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS A LA CUBANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

BRÒCOLI AMB PORRO
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
GELAT

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
RELLON DE POLLASTRE EN SALS DE MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
GELAT

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET, PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS A LA CUBANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ESPAGUETIS BOLONYESA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL CURRI
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
RELLON DE POLLASTRE EN SALS DE MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET, PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS A LA CUBANA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

BRÒCOLI AMB PORRO
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ESPAGUETIS BOLONYESA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
GELAT

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
POLLASTRE AL CURRI
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
RELLON DE POLLASTRE EN SALS DE
MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
FISH LASANYA
GELAT

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET,
PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE PORC A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
GELAT

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
POLLASTRE AL CURRI
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS DE
MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
GELAT

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS A LA CUBANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ESPAGUETIS BOLONYESA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
GELAT

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
POLLASTRE AL CURRI
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS DE MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATES A DAUS
GELAT

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE PORC A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ESPAGUETIS BOLONYESA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
GELAT

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
POLLASTRE AL CURRI
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS DE
MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
FISH LASANYA
GELAT

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS A LA CUBANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROS DE MONGETES
GELAT

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
POLLASTRE AL CURRI
PATATA AL FORN
FRUITA

23

24

25

26

27

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
RELLON DE POLLASTRE EN SALS DE MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA I COL
FRUITA

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
GELAT

30



AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET, PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

ARRÒS A LA CUBANA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ESPAGUETIS BOLONYESA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
GELAT

16

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
POLLASTRE AL CURRI
PATATA AL FORN
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
RELLON DE POLLASTRE EN SALS DE
MOSTASSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
FISH LASANYA
GELAT

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET,
PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS