

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

667 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 25 G.: 4
 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
 MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ
 PATATA AL FORN
 FRUITA

7

827 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7
 LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
 FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
 ENCIAM I CEBÀ
 FRUITA

14

556 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 48 G.: 10
 MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB SOBRASSADA
 POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

21

772 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 6
 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
 NUGGETS DE POLLASTRE
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUITA

28

623 Kcal. P.: 16 HC.: 64 L.: 17 G.: 3
 ARRÒS THAI
 LLUÇ A LA MALLORQUINA
 FRUITA

1

8

679 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 44 G.: 10
 GUISAT DE LLENTIES
 TRUITA DE PATATES
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 IOGURT

15

741 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 9
 ARRÒS A LA BOLONYESA
 OUS FREGITS
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

22

628 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 11
 VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
 PIZZA
 IOGURT

29

580 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 10
 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
 POLLASTRE AL CURRI
 PURÉ DE PATATES
 FRUITA

2

766 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6
 AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
 CROQUETES DE PERNIL
 AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
 FRUITA

9

597 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 10
 CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
 POLLASTRE "TANDOORI"
 ENCIAM
 FRUITA

16

670 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 32 G.: 5
 MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA
 SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
 PATATA AL FORN
 FRUITA

23

523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5
 ESCUDELLA
 BULLIT
 FRUITA

30

718 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8
 GUISAT DE MONGETES BLANQUES
 TRUITA DE PATATES
 AMANIDA D' ENCIAM I POMA
 FRUITA

3

679 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 8
 MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
 REMENAT DE PATATES I FORMATGE
 FRUITA

10

523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5
 ESCUDELLA
 BULLIT
 FRUITA

17

825 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 12
 ESPAGUETIS A LA CARBONARA
 SALMÓ AMB LLIMONA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 IOGURT

24

840 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 34 G.: 8
 ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
 POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
 FRUITA

31

564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18
MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
 CREMA DE CARBASSA I MONIATO
 HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
 GELAT

4

573 Kcal. P.: 24 HC.: 22 L.: 52 G.: 13
 BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
 POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
 IOGURT

11

988 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 40 G.: 10
TERRA MEIGA
 ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
 LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL
 BICA GALLEGA

18

645 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 14
 CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
 GUISAT DE PILOTES
 FRUITA

25

706 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 7
 FIDEUÀ DE CARN
 TRUITA DE TONYINA
 ENCIAM I COL LLOMBARDA
 FRUITA

31

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANOS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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**.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
 PATATA AL FORN
 FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
 CROQUETES DE BACALLÀ
 AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
 FRUITA

3

MACARRONS AMB TOMÀQUET
 REMENAT DE PATATES I FORMATGE
 FRUITA

4

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
 LLUÇ A LA PLANXA
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
 IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
 FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
 ENCIAM I CEBA
 FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES
 TRUITA DE PATATES
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 IOGURT

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS
 LLUÇ AL FORN
 ENCIAM
 FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
 CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA)
 FRUITA

11

TERRA MEIGA
 ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT
 ABADEJO AL FORN
 BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB ALL I PATATA
 CROQUETES DE BACALLÀ
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
 OUS FREGITS
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA
 FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ I VERDURES (PASTANAGA, PATATA I PEBROTS)
 PATATA AL FORN
 FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
 SALMÓ AMB LLIMONA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
 TRUITA FRANCESA
 FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
 ABADEJO AL FORN
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
 PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I MOZZARELLA
 IOGURT

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
 CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA)
 FRUITA

24

ARRÒS AMB VERDURES
 FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ I VERDURES (PASTANAGA, PATATA I PEBROTS)
 FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
 TRUITA DE TONYINA
 ENCIAM I COL LLOMBARDA
 FRUITA

28

ARRÒS THAI
 ABADEJO AL FORN
 FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
 REMENAT D'OU AMB FORMATGE
 PURÉ DE PATATES
 FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
 AMANIDA D'ENCIAM I POMA
 FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
 CREMA DE CARBASSA I MONIATO
 TRUITA DE PATATES
 GELAT

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

6

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLUÇ A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

3

MACARRONS AMB TOMÀQUET
REMAT DE CARBASSÓ
FRUITA

4

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

7

GALETS AMB TOMÀQUET
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

10

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL
FRUITA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS A LA BOLONYESA
OUS FREGITS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA
GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

17

MACARRONS AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA SENSE GLUTEN NI OU NI LLET AMB TOMÀQUET I TONYINA
FRUITA

23

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

24

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

25

FIDEUÀ DE CARN
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28

ARRÒS THAI
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE AL CURRI
PATATA CUITA
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA DE PORC SENSE OU, PLV, FS
FRUITA

31

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

28

ARRÒS THAI
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ
PATATA AL FORN
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

15

ARRÒS A LA BOLONYESA
OUS FREGITS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA
IOGURT

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE AL CURRI
PURÉ DE PATATES
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS
POLLASTRE "TANDOORI"
ENCIAM
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

23

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
REMANAT DE PATATES I FORMATGE
FRUITA

10

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

24

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

4

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA
I OLIVES
IOGURT

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE
VERMELL
FRUITA

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

25

FIDEUÀ DE CARN
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

28

ARRÒS THAI
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ
PATATA AL FORN
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

15

ARRÒS A LA BOLONYESA
OUS FREGITS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA
IOGURT

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE AL CURRI
PURÉ DE PATATES
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS
POLLASTRE "TANDOORI"
ENCIAM
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

23

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
REMANAT DE PATATES I FORMATGE
FRUITA

10

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

24

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

4

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA
I OLIVES
IOGURT

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE
VERMELL
FRUITA

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

25

FIDEUÀ DE CARN
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA

PATATA AL FORN

FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES

LLOM A LA PLANXA

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA

REMENAT DE PATATES I FORMATGE

FRUITA

4

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI

POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES

IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE

FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT

ENCIAM I CEBA

FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES

TRUITA DE PATATES

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

IOGURT

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS

POLLASTRE "TANDOORI"

ENCIAM

FRUITA

10

ESCUELLA

BULLIT

FRUITA

11

TERRA MEIGA

ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT

LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL

BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB SOBRASSADA

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

15

ARRÒS A LA BOLONYESA

OUS FREGITS

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA

GALL DINDI A LA PLANXA

PATATA AL FORN

FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA

SALMÓ AMB LLIMONA

ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA

GUISAT DE PILOTES

FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

NUGGETS DE POLLASTRE

TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)

PIZZA

IOGURT

23

ESCUELLA

BULLIT

FRUITA

24

PAELLA AMB POLLASTRE I VERDURES (PEBROT I PASTANAGA)

POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA

FRUITA

25

FIDEUÀ DE CARN

TRUITA DE TONYINA

ENCIAM I COL LLOMBARDA

FRUITA

28

ARRÒS THAI

ABADEJO AL FORN

FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ

POLLASTRE AL CURRI

PURÉ DE PATATES

FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES

TRUITA DE PATATES

AMANIDA D'ENCIAM I POMA

FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE

GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLUÇ A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
LLOM AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
FRUITA

4

BRÒQUIL AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT

7

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

PATATES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE PASTANAGA, PATATA, PORRO I CEBA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL
FRUITA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS A LA BOLONYESA
OUS FREGITS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA
GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

17

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

21

PATATES SALTADES AMB VERDURA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA SENSE GLUTEN NI OU NI LLET AMB TOMÀQUET I TONYINA
IOGURT

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

24

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

25

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28

ARRÒS THAI
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

29

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

31

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLUÇ A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

3

MACARRONS AMB TOMÀQUET
REMAT DE CARBASSÓ
FRUITA

4

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

7

GALETS AMB TOMÀQUET
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

10

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL
FRUITA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS A LA BOLONYESA
OUS FREGITS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA
GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

17

MACARRONS AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA SENSE GLUTEN NI OU NI LLET AMB TOMÀQUET I TONYINA
FRUITA

23

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

24

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

25

FIDEUÀ DE CARN
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28

ARRÒS THAI
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE AL CURRI
PATATA CUITA
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA DE PORC SENSE OU, PLV, FS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
PATATA AL FORN
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
REMANAT DE PATATES I FORMATGE
FRUITA

4

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

PATATES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS
POLLASTRE "TANDOORI"
ENCIAM
FRUITA

10

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS A LA BOLONYESA
OUS FREGITS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

21

PATATES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA
IOGURT

23

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

25

FIDEUÀ DE CARN
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28

ARRÒS THAI
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE AL CURRI
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLUÇ A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
LLOM AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

4

BRÒQUIL AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT

7

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

PATATES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE PASTANAGA, PATATA, PORRO I CEBA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL
FRUITA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS A LA BOLONYESA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA
GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

17

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

21

PATATES SALTADES AMB VERDURA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA SENSE GLUTEN NI OU NI LLET AMB TOMÀQUET I TONYINA
IOGURT

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

24

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

25

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28

ARRÒS THAI
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

29

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AMB LLIMONA
PATATA AL FORN
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES LLOM A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
REMANAT DE PATATES I FORMATGE
FRUITA

4

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
LLOM AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS
POLLASTRE "TANDOORI"
ENCIAM
FRUITA

10

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS A LA BOLONYESA
OUS FREGITS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA
GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA
IOGURT

23

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

24

PAELLA AMB POLLASTRE I VERDURES (PEBROT I PASTANAGA)
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

25

FIDEUÀ DE CARN
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28

ARRÒS THAI
LLOM AL FORN
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE AL CURRI
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

7

14

21

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLUÇ A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

PATATES SALTADES AMB VERDURA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

ARRÒS THAI
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

1
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLUÇ A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

8
PATATES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

15
ARRÒS A LA BOLONYESA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA SENSE GLUTEN NI OU NI LLET AMB TOMÀQUET I TONYINA
IOGURT

29
SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

2
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
LLOM AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

9
CREMA DE PASTANAGA, PATATA, PORRO I CEBA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

16
MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA
GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

23
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

30
GUISAT DE MONGETES BLANQUES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

3
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

10
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

17
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

24
ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

31
MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

4
BRÒQUIL AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT

11
TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL
FRUITA

18
CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

25
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



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

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA

PATATA AL FORN

FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES

GALL DINDI A LA PLANXA

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

FRUITA

3

MACARRONS AMB TOMÀQUET

REMENAT DE PATATES I FORMATGE

FRUITA

4

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI

POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES

IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE

FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT

ENCIAM I CEBA

FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES

TRUITA DE PATATES

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

IOGURT

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS

POLLASTRE "TANDOORI"

ENCIAM

FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA

"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE CIGRONS)

FRUITA

11

TERRA MEIGA

ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT

ABADEJO AL FORN

BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB ALL I PATATA

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA

OUS FREGITS

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA

GALL DINDI A LA PLANXA

PATATA AL FORN

FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET

SALMÓ AMB LLIMONA

ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA

TRUITA FRANCESA

FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

NUGGETS DE POLLASTRE

TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)

PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I MOZZARELLA

IOGURT

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA

"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE CIGRONS)

FRUITA

24

PAELLA AMB POLLASTRE I VERDURES (PEBROT I PASTANAGA)

POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA

FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)

TRUITA DE TONYINA

ENCIAM I COL LLOMBARDA

FRUITA

28

ARRÒS THAI

ABADEJO AL FORN

FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ

POLLASTRE AL CURRI

PURÉ DE PATATES

FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES

GALL DINDI A LA PLANXA

AMANIDA D'ENCIAM I POMA

FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

TRUITA DE PATATES

GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
PATATA AL FORN
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
REMANAT DE PATATES I FORMATGE
FRUITA

4

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS
POLLASTRE "TANDOORI"
ENCIAM
FRUITA

10

ESCUELLA
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE CIGRONS)
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS A LA BOLONYESA
OUS FREGITS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA
IOGURT

23

ESCUELLA
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE CIGRONS)
FRUITA

24

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

25

FIDEUÀ DE CARN
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28

ARRÒS THAI
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE AL CURRI
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
PATATA AL FORN
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
REMANAT DE PATATES I FORMATGE
FRUITA

4

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CRÓSTONS
POLLASTRE "TANDOORI"
ENCIAM
FRUITA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS FREGITS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA MARGARITA
IOGURT

23

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

24

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

25

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28

ARRÒS THAI
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE AL CURRI
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercork
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



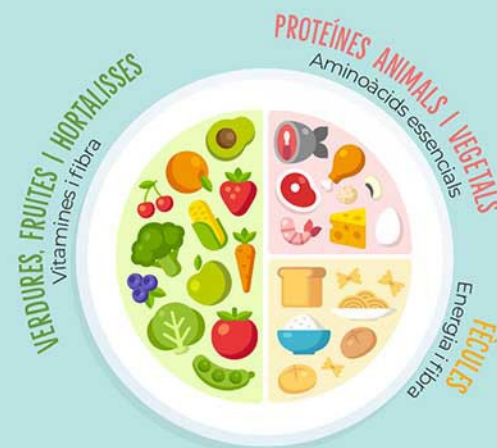
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.