

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 778 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 10

MACARRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3 708 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 11

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GUISAT DE PILOTS
FRUITA

4 527 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 39 G.: 10

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5 690 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 44 G.: 10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9 869 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

ESPAQUETIS SALTEJATS
SALTIXES AL FORN
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

10 834 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 6

ARRÒS A LA CUBANA
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11 509 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 42 G.: 14

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)

CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FORMATGET I CODONYAT

12 581 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

13 671 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 41 G.: 5

GUISAT DE CIGRONS
FRITADA DE PEIX
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE
I OLIVES
FRUITA

16 809 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 6

ARRÒS TRES DELÍCIÉS
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17 765 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 7

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18 779 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 37 G.: 5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19 715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 13

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE NADAL
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRES DE NADAL

20 439 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 30 G.: 4

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TEMPURA DE VERDURES
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
REMENAT DE XAMPINYONS
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FORMATGET I CODONYAT

12

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

13

GUISAT DE CIGRONS
FRITADA DE PEIX
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE LLEGUM COMPLETA
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FORMATGET I CODONYAT

12

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

13

GUISAT DE CIGRONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE
GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FORMATGET I CODONYAT

12

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

13

GUISAT DE CIGRONS
FRITADA DE PEIX
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE
GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI BLANC D'OU CRU

Desembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
IOGURT

12

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

13

GUISAT DE CIGRONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FORMATGET I CODONYAT

12

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

13

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FS A LA BOLONYESA (CARN PICADA, TOMÀQUET)
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
IOGURT

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
COL
FRUITA

13

GUISAT DE CIGRONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA SENSE GLUTEN I SENSE OU
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)

CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FORMATGET I CODONYAT

12

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

13

GUISAT DE CIGRONS
FRITADA DE PEIX
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

PATATES AMB Salsa VERDA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE NADAL
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

4

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)

CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

13

GUISAT DE CIGRONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE NADAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FS A LA BOLONYESA (CARN PICADA, TOMÀQUET)
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
CARN MAGRA DE PORC
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FORMATGET I CODONYAT

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
COL
FRUITA

13

GUISAT DE CIGRONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

PATATES AMB SALS VERDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA SENSE GLUTEN I SENSE OU
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FORMATGET I CODONYAT

12

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

13

GUISAT DE CIGRONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FORMATGET I CODONYAT

12

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

13

GUISAT DE CIGRONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRES DE NADAL

aprende
acomer
sano.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FORMATGET I CODONYAT

12

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

13

GUISAT DE CIGRONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

4

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)

CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

13

GUISAT DE CIGRONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIIT PROVENÇAL
VERDURES
FRUITA

5

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIVO

9

ESPAQUETIS SALTEJATS
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS A LA CUBANA
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
CREMA DE CARBASSÓ
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FORMATGET I CODONYAT

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
COL
FRUITA

13

PATATES AMB Salsa VERDA
FRITADA DE PEIX
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

16

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

