

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**3** 724 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5  
ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

**4** 661 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 9  
GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

**5** 645 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 56 G.: 16  
CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

**6** 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5  
ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

**7** 687 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 10  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

**10** 642 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6  
SOPA D'AU CASOLANA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

**11** 455 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 44 G.: 9  
CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

**12** 773 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7  
L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)  
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

**13** 686 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 5  
ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FRITADA DE PEIX  
FRUITA

**14** 624 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 31 G.: 8  
GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

**17** 672 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 51 G.: 8  
CREMA DE CARBASSÓ  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**18** 692 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 31 G.: 7  
MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

**19** 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3  
RECEPTA FISH REVOLUTION  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSÀ DOLÇA  
FRUITA

**20** 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5  
ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

**21** 755 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 12  
GALETS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROT  
IOGURT

**24** 562 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13  
CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

**25** 704 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7  
LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

**26** 765 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 7  
MACARRONS A LA BOLONYESA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

**27** 920 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 47 G.: 11  
MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACON, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

**28**  
NO LECTIVO

NOTAS: **Leyenda:** **Kcal.:** Kiloenergías (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

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

7

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA D'AU CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSÀ DOLÇA  
FRUITA

20

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

21

GALETS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

7

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

21

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

7

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA D'AU CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSÀ DOLÇA  
FRUITA

20

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

21

GALETS AMB TOMÀQUET  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

7

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
FRUITA

14

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBARCOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

21

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

7

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA D'AU CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSÀ DOLÇA  
FRUITA

20

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

21

GALETS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
ABADEJO AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU  
CUIT)  
FRUITA

7

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CROQUETES D' ESPINACS  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR  
OUS AMB "PISTO" EXTREMENY  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FRITADA DE PEIX  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
ABADEJO A LA BILBAÏNA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU  
CUIT)  
FRUITA

21

GALETS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

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

7

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA D'AU CASOLANA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FRITADA DE PEIX  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSÀ DOLÇA  
FRUITA

20

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

21

GALETS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

7

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA D'AU CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSÀ DOLÇA  
FRUITA

20

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

21

GALETS AMB TOMÀQUET  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
ABADEJO AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

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

7

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR  
OUS AMB "PISTO" EXTREMENY  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FRITADA DE PEIX  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSÀ DOLÇA  
FRUITA

20

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

21

GALETS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

# COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI BLANC D'OU CRU

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

7

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

21

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

7

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

10

SOPA D'AU CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
POLLASTRE ROSTIT  
CARBASSA AL FORN  
FRUITA

20

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

21

GALETS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

7

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA D'AU CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSÀ DOLÇA  
FRUITA

20

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

21

GALETS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

7

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA D'AU CASOLANA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FRITADA DE PEIX  
FRUITA

14

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBARCOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSÀ DOLÇA  
FRUITA

20

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

21

GALETS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
ABADEJO AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

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

7

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
OUS AMB "PISTO" EXTREMENY  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
FRUITA

14

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSÀ DOLÇA  
FRUITA

20

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

21

GALETS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
GELAT

28

NO LECTIVO

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



FOOD  
BANKS

# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

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

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



## Temporada

### TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



#### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma

Taronja  
Pera  
Plàtan  
Raïm



#### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta  
tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

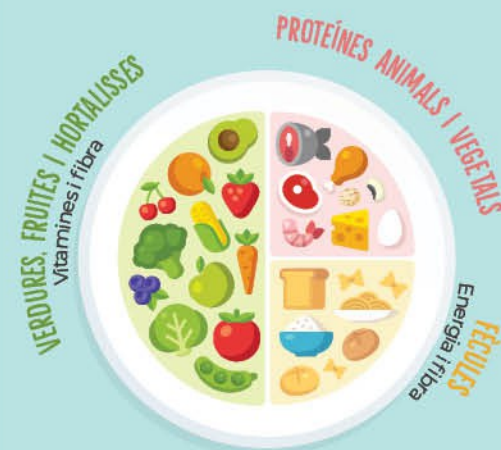
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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



### PLAT HARVARD

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



## SI HEM MENJAT...

## PODEM SOPAR:

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

**Recorda:** inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.  
\*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

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

