

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

613 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 31 G.: 6

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

646 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

600 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 13

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

7

746 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 35 G.: 9

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

493 Kcal. P.: 27 HC.: 40 L.: 29 G.: 7

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

925 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 52 G.: 10

ARRÒS A LA CUBANA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

613 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

796 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
DE CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

552 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L'ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

817 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 12

MACARRONS A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

588 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 25 G.: 4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

819 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 44 G.: 7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

609 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 11

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

779 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

573 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 8

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

799 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 14

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
PASTÍS DE SANT JORDI

28

775 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
DE CARBASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L'ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL·LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

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

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
DE CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L' ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

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

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES A DAUS
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

ESCUDELLA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS DE CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L' ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA CARAMEL·LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

ESCUDELLA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I PATATES
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS BOLONYESA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L' ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL·LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
ABADEJO AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
DE CARBASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L'ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CAMEL·LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
IOGURT

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
DE CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L'ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL·LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
IOGURT

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS BOLONYESA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
DE CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L' ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL·LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
ABADEJO AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALSAS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE LLETRES SENSE OU I SENSE GLUTEN
AMB PASTANAGA I PORRO
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

PATATES "VIUDAS"
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL·LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALSAS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
IOGURT

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
ABADEJO AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS BOLONYESA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L' ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL·LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
ABADEJO AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
DE CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L'ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

PATATES "VIUDAS"
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL·LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA,
ALFÀBREGA, JULIVERT I ALL
FILET DE LLIMANDA AMB SALSAS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L' ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE LLETRES SENSE OU I SENSE GLUTEN
AMB PASTANAGA I PORRO
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALSAS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
IOGURT

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS BOLONYESA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE
CARABASSA I FORMATGE
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D' AGULLA DE PORC AMB SALSA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL·LITZADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA, ALFÀBREGA, JULIVERT I ALL
FILET DE LLIMANDA AMB SALSAS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L'ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE LLETRES SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB PASTANAGA I PORRO
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALSAS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I PATATES
IOGURT

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

FESTIVO

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURA, PATATES I
POLLASTRE
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
DE CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L' ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURA, PATATES I
POLLASTRE
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES A DAUS
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU UDR
ABADEJO AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURA, PATATES I
POLLASTRE
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
DE CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L' ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURA, PATATES I
POLLASTRE
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES A DAUS
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

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

7

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L'ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

ESCUELLA
BULLIT
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



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

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.

NOTES: