

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 aprende
 a comer
 sano.org


10

781 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

 LLENTIES ESTOFADES
 CROQUETES DE POLLASTRE
 ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
 FRUITA

11

557 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 24 G.: 4

 ARRÒS BRUT AMB VERDURES
 ABADJO AL FORN
 ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

12

568 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

 CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
 CROSTONS
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

15

719 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

 PAELLA AMB VERDURES
 SALMÓ AL FORN
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

16

689 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 47 G.: 10

 AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
 VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 IOGURT

17

587 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 53 G.: 16

 CREMA DE VERDURES
 FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
 PATATA AL FORN
 FRUITA

18

673 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
 MORO I OLIVA VERDA)
 LLUÇ A LA MALLORQUINA
 ENCIAM
 FRUITA

19

561 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

 SOPA D'ESTELS
 POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

22

846 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 43 G.: 7

 ARRÒS A LA CUBANA
 HAMBURGUESA DE POLLASTRE
 AMANIDA MIXTA
 FRUITA

23

501 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 10

 CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
 CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
 FRUITA

24

629 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 7

 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
 SALMÓ AMB SALSA DE PORROS
 AMANIDA MIXTA
 FRUITA

25

537 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

 SOPA DE PEIX
 POLLASTRE A LA TARONJA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 GELAT

26

792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
 GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
 AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
 FRUITA

29

589 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

 CREMA DE VERDURES
 GUISAT DE PILOTES
 PATATES AL FORN
 FRUITA

30

692 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

 GUISAT DE MONGETES BLANQUES
 TRUITA DE CARBASSÓ
 AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
 FRUITA


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DEL SALUTFOOD
BANKS

10

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



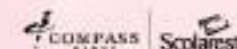
FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DEL SALUT



FOOD
BANKS



10

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
MACARRONS SALTATS
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

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

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI BLANC D'OU CRU

Setembre - 2025

DILLUNS

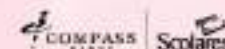
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)
FRUITA

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA VERDA
FRUITA

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

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
		10 LLENTIES ESTOFADES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA	11 ARRÒS BRUT AMB VERDURES SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	12 CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
15 PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	16 AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	17 CREMA DE VERDURES FILET VEGETAL A LA JARDINERA PATATA AL FORN FRUITA	18 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA ENCIAM FRUITA	19 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
22 ARRÒS A LA CUBANA HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA FRUITA	23 CREMA DE PASTANAGUES I PORROS CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL MACARRONS SALTATS FRUITA	24 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES SALMÓ AMB SALSADPORROS AMANIDA MIXTA FRUITA	25 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA POLLASTRE A LA TARONJA TOMÀQUET I PASTANAGA GELAT	26 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET FRUITA
29 CREMA DE VERDURES FRICANDÓ DE FILET VEGETAL PATATES AL FORN FRUITA	30 GUISAT DE MONGETES BLANQUES TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA			



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		10 LLENTIES ESTOFADES CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA	11 ARRÒS BRUT AMB VERDURES ABADEJO AL FORN ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	12 CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
15 PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	16 AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	17 CREMA DE VERDURES FILET VEGETAL A LA JARDINERA PATATA AL FORN FRUITA	18 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) LLUÇ A LA MALLORQUINA ENCIAM FRUITA	19 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
22 ARRÒS A LA CUBANA HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA FRUITA	23 CREMA DE PASTANAGUES I PORROS CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL MACARRONS SALTATS FRUITA	24 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES SALMÓ AMB Salsa DE PORROS AMANIDA MIXTA FRUITA	25 SOPA DE PEIX POLLASTRE A LA TARONJA TOMÀQUET I PASTANAGA GELAT	26 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET FRUITA
29 CREMA DE VERDURES FRICANDÓ DE FILET VEGETAL PATATES AL FORN FRUITA	30 GUISAT DE MONGETES BLANQUES TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA			



COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE ALVOCAT

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DEL SALUT



FOOD
BANKS



PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

SOPA DE PEIX
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA



CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

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
		10 LLENTIES ESTOFADES CROQUETES D´ ESPINACS ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA	11 ARRÒS BRUT AMB VERDURES ABADEJO AL FORN ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	12 CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
15 PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	16 AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BLAT DE MORO I OGURT	17 CREMA DE VERDURES FILET VEGETAL A LA JARDINERA PATATA AL FORN FRUITA	18 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) LLUÇ A LA MALLORQUINA ENCIAM FRUITA	19 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
22 ARRÒS A LA CUBANA HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	23 CREMA DE PASTANAGUES I PORROS CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL MACARRONS SALTATS FRUITA	24 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES SALMÓ AMB Salsa DE PORROS AMANIDA MIXTA FRUITA	25 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA OUS REMENATS AMB VERDURES SALTEJADES TOMÀQUET I PASTANAGA GELAT	26 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA ROTILLES DE PRIMAVERA AMANIDA D´ ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET FRUITA
29 CREMA DE VERDURES FRICANDÓ DE FILET VEGETAL PATATES AL FORN FRUITA	30 GUISAT DE MONGETES BLANQUES TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA (AMANIDA D´ ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA			



COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE CIGRONS

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



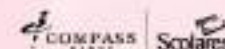
FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DEL SALUT



FOOD
BANKS



10

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA



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

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI SÉSAM

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



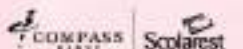
FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DEL SALUT



FOOD
BANKS



10

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA



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

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DEL SALUT



FOOD
BANKS



PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

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
		10 LLENTIES ESTOFADES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA	11 ARRÒS BRUT AMB VERDURES SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	12 CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
15 PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	16 AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	17 CREMA DE VERDURES FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN PATATA AL FORN FRUITA	18 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA ENCIAM FRUITA	19 SOPA D'ESTELS POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
22 ARRÒS A LA CUBANA HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA FRUITA	23 CREMA DE PASTANAGUES I PORROS FILET DE PORC EN Salsa MACARRONS SALTATS FRUITA	24 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES SALMÓ AMB Salsa DE PORROS AMANIDA MIXTA FRUITA	25 SOPA DE VERDURES POLLASTRE A LA TARONJA TOMÀQUET I PASTANAGA GELAT	26 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET FRUITA
29 CREMA DE VERDURES GUISAT DE PILOTES PATATES AL FORN FRUITA	30 GUISAT DE MONGETES BLANQUES TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA			



COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE GLUTEN

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



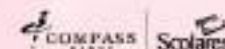
FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DEL SALUT



FOOD
BANKS



10

PATATES AMB PEBROTS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)
FRUITA

24

QUINOA SALTEJADA AMB CEB
SALMÓ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEB
I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA



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

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE LACTOSA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DEL SALUT



FOOD
BANKS



PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
MACARRONS SALTATS
FRUITA

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

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
		10 PATATES AMB PEBROTS CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA	11 ARRÒS BRUT AMB VERDURES ABADEJO AL FORN ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	12 CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
15 PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	16 AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	17 CREMA DE VERDURES FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN PATATA AL FORN FRUITA	18 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) LLUÇ A LA MALLORQUINA ENCIAM FRUITA	19 SOPA D'ESTELS POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
22 ARRÒS A LA CUBANA HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA FRUITA	23 CREMA DE PASTANAGUES I PORROS CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE FRUITA	24 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES SALMÓ AMB Salsa DE PORROS AMANIDA MIXTA FRUITA	25 SOPA DE PEIX POLLASTRE A LA TARONJA TOMÀQUET I PASTANAGA GELAT	26 PATATES GUISADES AMB PASTANAGA GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET FRUITA
29 CREMA DE VERDURES GUISAT DE PILOTES PATATES AL FORN FRUITA	30 GUISAT DE MONGETES BLANQUES TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA			



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		10 LLENTIES ESTOFADES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA	11 ARRÒS BRUT AMB VERDURES ABADEJO AL FORN ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	12 CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
15 PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	16 AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BLAT DE MORO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 CREMA DE VERDURES FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN PATATA AL FORN FRUITA	18 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) LLUÇ A LA MALLORQUINA ENCIAM FRUITA	19 SOPA D'ESTELS POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
22 ARRÒS A LA CUBANA HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA FRUITA	23 CREMA DE PASTANAGUES I PORROS FILET DE PORC EN SALS MACARRONS SALTATS FRUITA	24 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES SALMÓ AMB SALS DE PORROS AMANIDA MIXTA FRUITA	25 SOPA DE VERDURES POLLASTRE A LA TARONJA TOMÀQUET I PASTANAGA POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET FRUITA
29 CREMA DE VERDURES GUISAT DE PILOTES PATATES AL FORN FRUITA	30 GUISAT DE MONGETES BLANQUES TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA			



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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figallor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Prèssec
Meló
Nectarina

Nespra
Prèssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
Alli
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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 cuïta o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

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