

COL.LEGI SANTA MARIA Escoleta

Desembre - 2025

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO  
Servicio de Nutrición y Dietética  
Dietista-Nutricionista  
Colegiado Nº MAD00023

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



grow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

625 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

PAELLA AMB VERDURES  
BACALLÀ A LA BASCA  
PASTANAGA BOLLIDA  
FRUITA

2

755 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL  
FORN  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE  
VERDURES  
FRUITA

3

547 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 51 G.: 12

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
COUS COUS  
IOGURT

4

723 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 32 G.: 7

MERCAT DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)  
TALLARINES AMB POLLASTRE I VERDURES  
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I  
XAMPINYONS  
FRUITA

5

517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

8

FESTIVO

9

661 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 8

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI  
PATATA AL FORN  
FRUITA

10

653 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 36 G.: 8

GUISAT DE CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
BRÒQUIL  
FRUITA

11

704 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SALMÓ AMB TARONJA  
CARBASSÒ  
IOGURT

12

646 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 13

SOPA DE PEIX  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I  
VERDURES  
FRUITA

15

547 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO  
GREIXERA D'OU  
MONGETES VERDES  
FRUITA

16

811 Kcal. P.: 29 HC.: 29 L.: 37 G.: 8

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES  
POLLASTRE AMB SALS  
PASTANAGA BOLLIDA  
FRUITA

17

850 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 12

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT)  
HAMBURGUESA AL FORN AMB VERDURES  
IOGURT

18

517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

19

600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
CARBASSÒ  
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

PAELLA AMB VERDURES  
BACALLÀ A LA BASCA  
PASTANAGA BOLLIDA  
FRUITA

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
VERDURES  
FRUITA

3

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
COUS COUS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

MERCAT DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)  
TALLARINES AMB POLLASTRE I VERDURES  
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I  
XAMPINYONS  
FRUITA

5

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

8

FESTIVO

9

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE  
PATATA AL FORN  
FRUITA

10

GUISAT DE CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
BRÒQUIL  
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SALMÓ AMB TARONJA  
CARBASSÒ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I  
VERDURES  
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO  
GREIXERA D'OU  
MONGETES VERDES  
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES  
POLLASTRE AMB Salsa  
PASTANAGA BOLLIDA  
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE POLIT AL FORN AMB  
VERDURES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
CARBASSÒ  
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025  
DIVENDRES

1

PAELLA AMB VERDURES  
BACALLÀ A LA BASCA  
PASTANAGA BOLLIDA  
FRUITA

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE  
VERDURES  
FRUITA

3

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
COUS COUS  
IOGURT

4

MERCAT DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)  
TALLARINES AMB POLLASTRE I VERDURES  
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I  
XAMPINYONS  
FRUITA

5

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

8

FESTIVO

9

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI  
PATATA AL FORN  
FRUITA

10

GUISAT DE CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
BRÒQUIL  
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SALMÓ AMB TARONJA  
CARBASSÒ  
IOGURT

12

SOPA DE PEIX  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I  
VERDURES  
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO  
GREIXERA D'OU  
MONGETES VERDES  
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES  
POLLASTRE AMB Salsa  
PASTANAGA BOLLIDA  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT)  
HAMBURGUESA AL FORN AMB VERDURES  
POSTRES DE NADAL

18

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
CARBASSOÓ  
FRUITA

