

aprende
 a comer
 sano.org


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

654 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 5

 MACARRONS A LA BOLONYESA
 LLUÇ AMB Salsa VERDA
 ENCIAM I Ceba
 FRUITA

2

758 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 15

 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
 MORO I PASTANAGA)
 LLOM DE PORC AL FORN
 ENCIAM I ESPÀRRECS
 GELAT

3

502 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 26 G.: 5

 SOPA DE FIDEUS
 POLLASTRE A LA MEL
 VERDURES SALTEJADES I BROTS
 FRUITA

6

681 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 8

 SOPA DE VERDURES AMB PASTA
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

7

851 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
 PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
 VIADA I BOLETS)
 POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
 (GUISAT AMB VERDURES)
 FRUITA

8

504 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 6

 CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
 HALIBUT AMB Salsa
 BRÒQUIL
 FRUITA

9

802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

 LLENTIES AMB JARDINERA
 GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
 TOMÀQUET AMANIT I BROTS
 FRUITA

10

628 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 31 G.: 7

 ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I Ceba
 IOGURT

13

544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

 CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
 HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
 PATATA AL FORN
 FRUITA

14

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

 ESCUDELLA
 BULLIT
 FRUITA

15

886 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 9

 ARRÒS A LA CUBANA
 SALMÓ AL FORN
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 IOGURT

16

676 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 8

 GUISAT DE CIGRONS
 POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUITA

17

704 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

 ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
 FORMATGE RATLLAT)
 MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA

20

738 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

 PAELLA AMB VERDURES
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM I PINYA
 IOGURT

21

447 Kcal. P.: 23 HC.: 51 L.: 23 G.: 5

 SOPA D'ESTELS
 POLLASTRE "BEREBER"
 FRUITA

22

601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECEPTA FISH REVOLUTION
 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
 TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
 GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
 ENCIAM I BROTS
 FRUITA

23

709 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

 GUISAT DE LLENTIES
 CROQUETES DE PERNIL
 ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
 FRUITA

24

461 Kcal. P.: 25 HC.: 36 L.: 37 G.: 9

 CREMA DE CARBASSÓ
 ESTOFAT DE PORC
 FRUITA

27

941 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 42 G.: 12

 ESPAGUETIS A LA CARBONARA
 POLLASTRE AMB Salsa
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

28

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

 GUISAT DE MONGETES BLANQUES
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I COL LLOMBARDA
 FRUITA

29

780 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

 ARRÒS BRUT AMB PORC
 SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
 TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
 FRUITA

30

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

 ESCUDELLA
 BULLIT
 FRUITA

31

554 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 50 G.: 17

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
 CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA
 GELAT

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE ALVOCAT

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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 CARN

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



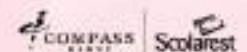
FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DEL SALUT



FOOD
BANKS



1

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"BURRITOS" VEGETARIANS
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
PEBROT AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

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

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTEJADES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBA,
PASTANAGA, PEBROT)
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

27

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA VEGETAL
MACARRONS SALTATS
GELAT

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 CIGRONS

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA
I COL
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA
I COL
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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 LACTOSA

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DEL SALUT



FOOD
BANKS



1

2

3

4

5

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

7

8

9

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

14

15

16

17

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

21

22

23

24

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

28

29

30

31

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE SAUUT**

**Skool
arest
meraft**

**STOP
FOOD
WASTE
Program**

**FOOD
BANKS**

**COMPASS
Scolarest**

1

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



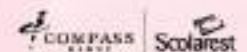
FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

2

1

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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 GAMBES

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DEL SALUT**

**Skool
arest
meraft**

**STOP
FOOD
WASTE
Program**

**FOOD
BANKS**

**COMPASS
Scolarest**

1

MACARRONS A LA BOLONYESA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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 GLUTEN

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANE
DE SAUUT**



**FOOD
BANKS**



1

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB SALSA VERDA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROT
FRUITA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB SALSA
BRÒQUIL
FRUITA

9

PATATES AMB PEBROTS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROT
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLUTENS NI OU GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROT
FRUITA

23

CREMA DE PATATA NATURAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPIRALS SENSE GLUTEN I SENSE OU CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 LLENTIES

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE SAUUT



FOOD
BANKS



1

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

PATATES AMB PEBROTS
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

CREMA DE PATATA NATURAL
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DEL SALUTFOOD
BANKS

1

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU A LA
BOLONYESA
LLUÇ AMB SALSA VERDA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROT
FRUITA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A
DAUS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB SALSA
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROT
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
I OGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I PINYA
I OGURT

21

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLUTENS NI OU
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROT
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPIRALS SENSE GLUTEN I SENSE OU
CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE
BACÓ)
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DEL SALUT

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

1

1

MACARRONS A LA BOLONYESA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
FILET DE PORC EN SALS
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUT**



**FOOD
BANKS**



1

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB SALSA VERDA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROT
FRUITA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB SALSA
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROT
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
I OGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I PINYA
I OGURT

21

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLUTENS NI OU GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROT
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPIRALS SENSE GLUTEN I SENSE OU CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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 PORC NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



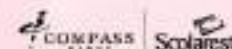
FISH
REVOLUTION



GUARDIANE
DE SAUUT



FOOD
BANKS



1

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I
MONGETES TENDRES
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

27

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I
MONGETES TENDRES
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
VERDURES AL FORN
GELAT

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 PORC

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

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

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

27

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA VEGETAL
MACARRONS SALTATS
GELAT

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

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.