

MAIG | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense peix)

DILLUNS

PLATS FRESCOS I EQUILIBRATS!

Amb la calor, el cos demana àpats més lleugers. Amanides completes amb llegums, pasta o arròs són opcions ideals per aportar energia sense fer digestions pesades.



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Festin

1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de peix (3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE LLENTIES sense tonyina (olives negres, pastanaga i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES 2P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 8
<i>Festin</i> 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (T6, T8, T11) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P GALL DINDI AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P CREMA DE VERDURES 2P POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 15
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA sense tonyina amb maionesa opcional (3) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) 20	1P CIGRONS AMB VERDURES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 22
<i>Festin</i> 25	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense tonyins (1, 3, 12, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU PASTANAGA RATLLADA PO IOGURT (7) 26	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 29



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de
Gestió
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 9108939489

MAIG | ESCOLA FOLCH I TORRES (halal)

DILLUNS

PLATS FRESCOS I EQUILIBRATS!

Amb la calor, el cos demana àpats més lleugers. Amanides completes amb llegums, pasta o arròs són opcions ideals per aportar energia sense fer digestions pesades.



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Festin

1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES I ARRÒS INTEGRAL GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 8
<i>Festin</i> 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T6, T8, T11) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P GALL DINDI AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BULLIDES 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P CREMA DE VERDURES 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 15
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 22
<i>Festin</i> 25	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU PASTANAGA RATLLADA PO IOGURT (7) 26	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE TOMÀQUET GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 29



Sistema de
Gestió
ISO 9001:2015
www.tor.com
ID: 010830469

MAIG | ESCOLA FOLCH I TORRES

(ovolacteovegetarià)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

PLATS FRESCOS I EQUILIBRATS!

Amb la calor, el cos demana àpats més lleugers. Amanides completes amb llegums, pasta o arròs són opcions ideals per aportar energia sense fer digestions pesades.



Festin

1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, T2, T4, T6, T9, T10, T14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P TOFU A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA OUS GRATINATS AMB SALSA DE TOMÀQUET (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES I ARRÒS INTEGRAL 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU IOGURT (7) 8
<i>Festin</i> 11	1P CREMA DE PASTANAGA FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (T6, T8, T11) 2P AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET GU FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TRUITA DE PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BULLIDES 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P CREMA DE VERDURES TOFU A LA LLIMONA (1, 6) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU IOGURT (7) 15
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T10, T11) 2P FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P OUS AMB BEIXAMEL (1, 3, 7) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P MENESTRA DE VERDURES 2P BASTONETS DE FORMATGE (1, 3, 7, 10) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) 20	1P CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) 2P AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU FRUITA DE TEMPORADA 21	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P TOFU AL FORN (ceba i tomàquet natural) 1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 22
<i>Festin</i> 25	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 12, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU PASTANAGA RATLLADA PO IOGURT (7) 26	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TOFU A L'ALLET (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES REMANAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) 2P AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU FRUITA DE TEMPORADA 28	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES VEGETALS AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 29



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfits (12)



Tramusos (13)



Mol·luscs (14)



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 9108939489

MAIG | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense lactosa)

DILLUNS

PLATS FRESCOS I EQUILIBRATS!

Amb la calor, el cos demana àpats més lleugers. Amanides completes amb llegums, pasta o arròs són opcions ideals per aportar energia sense fer digestions pesades.



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Festin

1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT (1, 3, T6, T10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AL PESTO sense lactosa (1, 3, T3, T5, T6, T8, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES 2P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 8
<i>Festin</i> 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (T6, T8, T11) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P GALL DINDI AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P CREMA DE VERDURES 2P POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 15
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA sense lactosa (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT sense lactosa 20	1P CIGRONS AMB VERDURES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 22
<i>Festin</i> 25	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3) GU PASTANAGA RATLLADA PO IOGURT sense lactosa 26	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 29



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



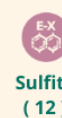
Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de
Gestió
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 9108939489

APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Nespres



Cireres



Plàtan



Pomes



Maduxiots



Paraguaia



Pèsols



Espàrrecs



Mongeta tendra



Carxofa



Tomàquets



Carbassó



Coiflor

i també alvocat...

HORTALISSES...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

i també espinacs, bledes, porros, enciam, faves,
pastanaga, llimones, cogombre...