

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

BRÒQUIL SALTEJAT
CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

5

6

7

8

9

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

PÈSOLS AMB PATATES
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
MONGETES BLANQUES AMB XAI
IOGURT NATURAL

12

13

14

15

16

FESTIU

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I
VERDURES
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
IOGURT NATURAL

19

20

21

22

23

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
FILET DE LLIMANDA AMB SALSa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BACALLÀ ORLY
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

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

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
IOGURT NATURAL

26

27

28

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
BLEDES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA VERDA
FRUITA

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT NATURAL

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------|---------|----------|--------|-----------|
|---------|---------|----------|--------|-----------|

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| □ | □ | □ | 1 BRÒQUIL SALTEJAT CIGRONS ESTOFATS CASOLANS ENCIAM I REMOLATXA IOGURT NATURAL | 2 SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN BOTIFARRA DE PORC AL FORN PATATES FREGIDES FRUITA |
| 5 PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA SALMÓ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA | 6 CREMA DE VERDURES TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA | 7 ESCUDELLA AMB ARRÒS CARN D'OLLA FRUITA | 8 PÈSOLS AMB PATATES REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ AMANIDA DE REMOLATXA FRUITA | 9 COLIFLOR "AL AJO ARRIERO" MONGETES BLANQUES AMB XAI IOGURT NATURAL |
| 12 FESTIU | 13 SOPA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL | 14 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA | 15 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA | 16 CREMA DE CARBASSÓ CIGRONS AMB TOMÀQUET IOGURT NATURAL |
| 19 MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL FILET DE LLIMANDA AMB SALSAS ENCIAM I OLIVES FRUITA | 20 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA DE FORMATGE TOMÀQUET AMANIT FRUITA | 21 ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA | 22 PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA | 23 TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS ESTOFATS IOGURT NATURAL |
| 26 PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA FILET DE PORC A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA | 27 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA | 28 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) AMANIDA VERDA FRUITA | 29 BRÒQUIL SALTEJAT FILET DE POLLASTRE AMB SALSAS ENCIAM I BROT DE MONGETES IOGURT NATURAL | □ |



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés. Pera i poma de Girona/Citrics DO Valenciana. Tota la carn utilitzada es compra a proveïdors de Catalunya.

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>□</p> | <p>□</p> | <p>□</p> | <p>1</p> <p>BRÒQUIL SALTEJAT CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE ENCIAM I REMOLATXA IOGURT NATURAL</p> | <p>2</p> <p>SOPA DE VERDURES AMB PASTA BOTIFARRA DE PORC AL FORN PATATES FREGIDES FRUITA</p> |
| <p>5</p> <p>ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE SALMÓ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA</p> | <p>6</p> <p>CREMA DE VERDURES CROQUETES DE PERNIL BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA</p> | <p>7</p> <p>ESCUDELLA AMB ARRÒS CARN D'OLLA FRUITA</p> | <p>8</p> <p>PÈSOLS AMB PATATES REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ AMANIDA DE REMOLATXA FRUITA</p> | <p>9</p> <p>COLIFLOR AMB BEIXAMEL PATATES GUISADES AMB XAI IOGURT NATURAL</p> |
| <p>12</p> <p>FESTIU</p> | <p>13</p> <p>SOPA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL</p> | <p>14</p> <p>CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA</p> | <p>15</p> <p>VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA</p> | <p>16</p> <p>CREMA DE CARBASSÓ LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA IOGURT NATURAL</p> |
| <p>19</p> <p>SOPA D'ARRÒS INTEGRAL FILET DE LLIMANDA AMB SALSAA ENCIAM I OLIVES FRUITA</p> | <p>20</p> <p>MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA DE FORMATGE TOMÀQUET AMANIT FRUITA</p> | <p>21</p> <p>ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS BACALLÀ ORLY ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA</p> | <p>22</p> <p>FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA</p> | <p>23</p> <p>TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT IOGURT NATURAL</p> |
| <p>26</p> <p>MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET FILET DE PORC A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA</p> | <p>27</p> <p>BLEDES AMB PATATES AL VAPOR TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA</p> | <p>28</p> <p>ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) AMANIDA VERDA FRUITA</p> | <p>29</p> <p>BRÒQUIL SALTEJAT FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS DE MONGETES IOGURT NATURAL</p> | <p>□</p> |



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 |
|---------|---------|----------|--------|-----------|
|---------|---------|----------|--------|-----------|

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| □ | □ | □ | 1 BRÒQUIL SALTEJAT CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE ENCIAM I REMOLATXA IOGURT NATURAL | 2 SOPA DE VERDURES AMB PASTA BOTIFARRA DE PORC AL FORN PATATES FREGIDES FRUITA |
| 5 ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE SALMÓ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA | 6 CREMA DE VERDURES CROQUETES DE PERNIL BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA | 7 ESCUDELLA AMB ARRÒS CARN D'OLLA FRUITA | 8 PÈSOLS AMB PATATES REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ AMANIDA DE REMOLATXA FRUITA | 9 COLIFLOR AMB BEIXAMEL MONGETES BLANQUES AMB XAI IOGURT NATURAL |
| 12 FESTIU | 13 SOPA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL | 14 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA | 15 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA | 16 CREMA DE CARBASSÓ LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA IOGURT NATURAL |
| 19 SOPA D'ARRÒS INTEGRAL FILET DE LLIMANDA AMB SALS ENCIAM I OLIVES FRUITA | 20 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA DE FORMATGE TOMÀQUET AMANIT FRUITA | 21 ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS BACALLÀ ORLY ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA | 22 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA | 23 TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT IOGURT NATURAL |
| 26 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET FILET DE PORC A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA | 27 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA | 28 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) AMANIDA VERDA FRUITA | 29 BRÒQUIL SALTEJAT FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS DE MONGETES IOGURT NATURAL | □ |



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

□

□

□

1

BRÒQUIL SALTEJAT
CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL

2

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

8

PÈSOLS AMB PATATES
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
PATATES GUISADES AMB XAI
IOGURT NATURAL

12

FESTIU

13

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

14

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I
VERDURES
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
IOGURT NATURAL

19

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BACALLÀ ORLY
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
IOGURT NATURAL

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT NATURAL

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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**

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 1 | 2 |
| | | | BRÒQUIL SALTEJAT CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE ENCIAM I REMOLATXA POSTRE VEGETAL DE SOJA | SOPA DE VERDURES AMB PASTA BOTIFARRA DE PORC AL FORN PATATES FREGIDES FRUITA |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET SALMÓ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA | LLENTIES ESTOFADES TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA | ESCUDELLA AMB ARRÒS CARN D'OLLA FRUITA | PÈSOLS AMB PATATES REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ AMANIDA DE REMOLATXA FRUITA | COLIFLOR "AL AJO ARRIERO" MONGETES BLANQUES AMB XAI POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| FESTIU | SOPA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA | CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA | VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA | CREMA DE CARBASSÓ CIGRONS AMB TOMÀQUET POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL FILET DE LLIMANDA AMB SALS ENCIAM I OLIVES FRUITA | MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA DE PERNIL CUIT TOMÀQUET AMANIT FRUITA | ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA | FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA | TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 26 | 27 | 28 | 29 | |
| MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET FILET DE PORC A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA | MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA | ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) AMANIDA VERDA FRUITA | BRÒQUIL SALTEJAT FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS DE MONGETES POSTRE VEGETAL DE SOJA | |



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.
1 cop/setmana es donarà pa integral - Pera i poma de Girona/Cítrics DO Valenciana
Tota la carn utilitzada es compra a proveïdors de Catalunya.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

BRÒQUIL SALTEJAT
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE FORMATGE
PATATES FREGIDES
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

CIGRONS AMB VERDURES
NUGGETS VEGETALS AMB PURÉ DE PATATES
(SENSE GLUTEN)
FRUITA

8

PÈSOLS AMB PATATES
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
IOGURT NATURAL

12

FESTIU

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

14

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
IOGURT NATURAL

19

LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
TOFU A LA JARDINERA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

CIGRONS AMB ESPINACS
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I
ARRÒS BLANC
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

COL AMB PATATA
CIGRONS AMB VERDURES
IOGURT NATURAL

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
BLEDES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TOFU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT NATURAL

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

INSTITUT ESCOLA MESTRE ANDREU - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

CREMA DE CARBASSA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

BRÒQUIL AMB PERNIL
POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

SOPA DE GALETS
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

12

FESTIU

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
PERNILETS DE POLLASTRE AMB CEBA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

16

SOPA DE PASTA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

CREMA DE VERDURES
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

ESPINACS A LA CREMA
ALETES AMB PATATES
FRUITA

21

CREMA DE PORROS NATURAL
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

22

SOPA DE VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

SOPA DE GALETS
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SAMFAINA
FRUITA

26

CREMA DE VERDURES
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

27

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE AMB ALLADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

SOPA DE PASTA
GALL SANT PERE EN SALS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló



Raïm
Maduixa
Magrana

VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates

PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g