

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (ECOLÒGIC) (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL YORK)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
MONGETES BLANQUES AMB XAI
IOGURT NATURAL

15

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT NATURAL

17

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

18

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

19

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
INTEGRAL
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

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

26

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
BLEDES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (ECOLÒGIC) (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL YORK)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI FS A LA
CARBONARA (LLET, BACÓ SENSE GLUTEN NI
OU NI FS, FORMATGE EDAM)
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

COLIFLOR SALTEJADA
MONGETES BLANQUES AMB XAI
IOGURT NATURAL

15

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT NATURAL

17

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

18

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

19

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
LIMANDA AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

26

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
BLEDES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

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.
Pera i poma de Girona/Cítrics DO Valenciana
Tota la carn utilitzada es compra a proveïdors de Catalunya.

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiada MAD00023



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ESPINACS AMB PATATES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (ECOLÒGIC) (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL YORK)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

11

CARBASSÓ AL FORN
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

15

PATATES AMB PEBROTS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT NATURAL

17

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

18

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

19

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

PATATES AMB PEBROTS
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

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

26

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

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

FESTIU

2

ESPINACS AMB PATATES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (ECOLÒGIC) (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL YORK)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

11

CARBASSÓ AL FORN
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
MONGETES BLANQUES AMB XAI
IOGURT NATURAL

15

PATATES AMB PEBROTS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT NATURAL

17

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

18

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

19

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

PATATES AMB PEBROTS
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

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

26

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
BLEDES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

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

FESTIU

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (ECOLÒGIC) (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL YORK)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

15

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT NATURAL

17

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

18

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

19

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

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

26

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

**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

FESTIU

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (ECOLÒGIC) (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL YORK)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

ESPAQUETIS SALTEJATS
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

COLIFLOR SALTEJADA
MONGETES BLANQUES AMB XAI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

18

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

19

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

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

26

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
BLEDES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

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.
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

FESTIU

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
REMENAT DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

ESPAQUETIS SALTEJATS
MONGETES TENDRES AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

PÈSOLS AMB PATATES
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB QUINOA
IOGURT NATURAL

15

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
QUINOA (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT NATURAL

17

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES I LEGUMBRETA
FRUITA

19

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
TABULE DE QUINOA (ECOLÒGIC) AMB TOMACA, OLIVA, MENTA I OLIVA MARE DE DÉU
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA MIXTA
PA INTEGRAL

26

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

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

FESTIU

2

PANATXÉ DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
IOGURT

3

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
OUS REMENATS AMB VERDURES
SALTADES
IOGURT

4

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

5

CREMA DE XAMPINYONS
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT

8

COLIFLOR SALTEJADA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES
HERBES
IOGURT

9

AMANIDA DE COUS COUS AMB OLI
D'HERBES AROMATICAS I VERDURES
OUS AMB TOMÀQUET
IOGURT

10

PANATXÉ DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

11

ESPINACS AMB PASTANAGA
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

12

CRUDITÉS (PASTANAGA, COGOMBRE,
PEBROT VERMELL)
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

15

CREMA DE COLIFLOR
REMENAT DE TOMÀQUET I OU
IOGURT

16

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

17

ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

18

CARBASSÓ AL FORN
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT

19

CREMA DE VERDURES
OUS A LA PLANXA
IOGURT

22

CREMA DE XAMPINYONS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
IOGURT

23

SOPA DE FIDEUS
ROTI DE GALL DINDI EN SALS
DE TOMÀQUET
IOGURT

24

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLASTRE ROSTIT
IOGURT

25

PANATXÉ DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

26

AMANIDA D'ARRÒS
FILET D'ABADEJO AMB SALS
IOGURT

29

CREMA DE VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

30

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
VEDELLA AMB SALS DE BOLETS
IOGURT

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.

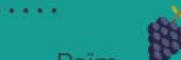
FRUITES

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