

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

6

7

8

9

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IYGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

13

14

15

16

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IYGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSÀ
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

21

22

23

24

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IYGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

PAELLA AMB VERDURES
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

27

28

29

30

31

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IYGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

3

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

7

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

8

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

9

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

14

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSÀ
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

FESTIU

21

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

23

PAELLA AMB VERDURES
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

27

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

28

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

JORNADA CATALANA
PATATES GUISADES AMB TOMÀQUET
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

6

CREMA DE CARBASSÓ
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

7

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

8

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

10

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

14

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

15

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

17

PEIX FRESC
CREMA DE PORRO I PATATA
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

20

FESTIU

21

CARBASSÓ AL FORN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

22

CREMA DE PORRO I PATATA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

23

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

27

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

28

BRÒQUIL AMB PATATA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

29

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

3

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

7

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

8

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

9

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

10

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

14

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

FESTIU

21

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

23

PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

27

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

28

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

CREMA DE CARBASSÓ
PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

CREMA DE VERDURES
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: IOGURT LA FAGEDA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
PATATES GUIADES AMB PASTANAGA
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA
B: IOGURT LA FAGEDA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

PEIX FRESC
CREMA DE PASTANAGA
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSAS
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

FESTIU

CARBASSÓ AL FORN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

CREMA DE PORRO I PATATA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA
B: IOGURT LA FAGEDA

ARRÒS AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALSAS
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE BRÒQUIL I PATATES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA
B: IOGURT LA FAGEDA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

7

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE
TOMÀQUET

PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

8

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN

ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

9

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

10

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

14

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

FESTIU

21

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

23

PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

27

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

28

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

1

FESTIU

2

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

3

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
I OGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

7

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS
A DE TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

8

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

9

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

14

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
I OGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

FESTIU

21

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
I OGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

23

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

27

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
I OGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

28

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORRO I PATATA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA PANADERA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

3

JORNADA CATALANA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

7

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

8

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

9

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

14

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

17

PEIX FRESC

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSÀ
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

FESTIU

21

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

23

PAELLA AMB VERDURES
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

24

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

27

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

28

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
I OGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS
DE TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
I OGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALS
A
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
I OGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

PAELLA AMB VERDURES
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
I OGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

6

7

8

9

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

13

14

15

16

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSÀ
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

21

22

23

24

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

PAELLA AMB VERDURES
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

27

28

29

30

31

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

6

7

8

9

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

13

14

15

16

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSÀ
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

21

22

23

24

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

PAELLA AMB VERDURES
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

27

28

29

30

31

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

3

JORNADA CATALANA
PATATES GUISADES AMB TOMÀQUET
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

6

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

7

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

8

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

10

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

14

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

15

CREMA DE COLIFLOR
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

17

PEIX FRESC
CREMA DE PORRO I PATATA
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

20

FESTIU

21

CARBASSÓ AL FORN
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

22

CREMA DE PORRO I PATATA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

23

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

27

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

28

BRÒQUIL AMB PATATA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

29

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALS
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

1

2

3

4

5

FESTIU

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

6

7

8

9

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

13

14

15

16

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSÀ
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

21

22

23

24

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

PAELLA AMB VERDURES
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

27

28

29

30

31

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

1

FESTIU

2

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

3

JORNADA CATALANA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

7

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

8

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

9

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

14

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

PEIX FRESC

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSÀ
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

FESTIU

21

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

23

PAELLA AMB VERDURES
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

27

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

28

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBÀ)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

6

7

8

9

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

13

14

15

16

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSÀ
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

21

22

23

24

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

PAELLA AMB VERDURES
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

27

28

29

30

31

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT LA FAGEDA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

FESTIU

CARBASSÓ AL FORN
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORRO I PATATA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT LA FAGEDA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

FESTIU

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE
TOMÀQUET

PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN

ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT LA FAGEDA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORRO I PATATA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT LA FAGEDA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE
TOMÀQUET

PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)

FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT LA FAGEDA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORRO I PATATA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT LA FAGEDA

PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT LA FAGEDA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALS
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORRO I PATATA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBA)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
 a comer
 sano.org**



**FISH
 REVOLUTION**



**GUARDIANS
 DE LA SALUT**



**Grow
 FOOD
 BANKS**

□

□

1

FESTIU

2

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
 LLUÇ AL FORN
 CARBASSÓ AL FORN

3

JORNADA CATALANA
 PATATES GUISADES AMB TOMÀQUET
 FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
 ENCIAM

6

CREMA DE CARBASSÓ
 TRUITA DE PATATES
 AMANIDA VERDA

7

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
 PATATES FREGIDES

8

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
 PATATA)
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 ENCIAM I COGOMBRE

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
 AMANIDA VERDA

10

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
 DAUS DE RAP ARREBOSSAT
 AMANIDA VERDA

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM

14

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
 POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
 ENCIAM I OLIVES

15

CREMA DE COLIFLOR
 TRUITA A LA FRANCESA
 ENCIAM

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
 AMANIDA VERDA

17

PEIX FRESC
 CREMA DE PORRO I PATATA
 PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
 CARBASSÓ AL FORN

20

FESTIU

21

CARBASSÓ AL FORN
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM

22

CREMA DE PORRO I PATATA
 MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
 ARRÒS INTEGRAL

23

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
 RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
 ENCIAM

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
 AMANIDA VERDA

27

CREMA DE CARBASSÓ
 FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
 PATATA PANADERA

28

BRÒQUIL AMB PATATA
 LLOM DE PORC AL FORN
 ENCIAM I COGOMBRE

29

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
 TRUITA A LA FRANCESA
 ENCIAM

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
 COGOMBRE

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSÀ
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

PAELLA AMB VERDURES
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I
CEBÀ)
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

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