

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: DIETA LAXANT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIT

1

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA

B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIT

8

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
FRUITA

B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I TONYINA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIT

15

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIT

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
FRUITA

B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

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

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE CACAUET NI OU CRU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRE DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE FRUCTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny – Juliol 2025

30

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

1

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

2

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

3

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

4

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

7

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
IOGURT NATURAL
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

9

CREMA DE XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

11

CREMA DE PATATA I PORRO
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

14

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

16

CREMA D'ESPARRECS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

18

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

21

PATATES BULLIDES AMB HERBES
PROVENÇALS
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
FILET D'ABADEJO AL FORN
PATATES AL CALIU
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

24

ARRÒS BLANC
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

Observacions:

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI CASTANYA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

ARRÒS A LA CUBANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

ARRÒS A LA CUBANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE GLUTEN NI PLV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS A LA CUBANA

ABADEJO A LA BILBAÏNA

VERDURES

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE BACALLÀ AL FORN

AMANIDA DE BROTS

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES

CALAMARS ESTOFATS

AMANIDA VERDA

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA

SALSITXES DE PORC AL FORN

TOMÀQUET I PASTANAGA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

POLLASTRE AL FORN

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

MANDONGUILLES AMB SALSA

PATATES AL CALIU

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE LLEGUMS

OUS REMENATS

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)

TRUITA DE PATATES

AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET

FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES

OUS REMENATS

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES

CALAMARS ESTOFATS

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

ESTOFAT DE GALL DINDI

PATATES AL CALIU

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

ABADEJO A LA BILBAÏNA

AMANIDA DE TOMÀQUET

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

4

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA VERDA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA

VERDURES

POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MENÚ FI DE CASAL

APERITIVUS

POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS A LA CUBANA

ABADEJO A LA BILBAÏNA

VERDURES

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE BACALLÀ AL FORN

AMANIDA DE BROTS

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES

CALAMARS ESTOFATS

AMANIDA VERDA

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA

SALSITXES DE PORC AL FORN

TOMÀQUET I PASTANAGA

IOGURT LA FAGEDA

B: POMA

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

POLLASTRE AL FORN

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT LA FAGEDA

B: POMA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES

IOGURT LA FAGEDA

B: POMA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

MANDONGUILLES AMB SALSA

PATATES AL CALIU

IOGURT LA FAGEDA

B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

B: IOGURT

9

CREMA DE LLEGUMS

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

B: IOGURT

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)

TRUITA DE PATATES

AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET

FRUITA

B: IOGURT

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES

TRUITA DE PERNIL CUIT

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

B: IOGURT

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES

CALAMARS ESTOFATS

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

ESTOFAT DE GALL DINDI

PATATES AL CALIU

IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

ABADEJO A LA BILBAÏNA

AMANIDA DE TOMÀQUET

IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

4

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA VERDA

GELAT

B: IOGURT

11

CREMA DE VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA

VERDURES

GELAT

B: IOGURT

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

GELAT

B: IOGURT

25

MENÚ FI DE CASAL

APERITIU

GELAT

B: IOGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE KIWI

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

ARRÒS A LA CUBANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

4

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARRÒS A LA CUBANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
OUS REMENATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROT
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
OUS REMENATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU

POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE MOSTASSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

7

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
MANDONGUILLES AMB SALSA
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

18

PIZZA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE NOUS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

ARRÒS A LA CUBANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE OU CRU (SI TRUITA I ARREBOSSATS) (CASAL)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA BILBAÏNA
VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROT
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE OU CRU, MARISC NI CRUSTACIS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
OUS AMB TOMÀQUET
VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
MANDONGUILLES AMB SALSA
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

9

CREMA DE LLEGUMS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE PASTANAGA, POMA, ARRÒS NI PLÀTAN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS SALTEJATS
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

1

BRÒQUIL AMB PORRO
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT

B: BASTONETS

7

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

11

CREMA DE PATATA I PORRO
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
GELAT

B: BASTONETS

14

ESPIRALS SALTEJATS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

15

CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA D'ESPARRECS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
GELAT

B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

24

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT

B: BASTONETS

**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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE PEBROT VERD I VERMELL, LLENTIES I ARRÒS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

1

BRÒQUIL AMB PORRO
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

15

CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
FILET D'ABADEJO AL FORN
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

24

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE PEIXE, LLENTIES I PÈSOLS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

ARRÒS A LA CUBANA
OUS AMB TOMÀQUET
VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**FOOD
BANKS**

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

ARRÒS A LA CUBANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROS
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

22

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET D' ABADEJO AL FORN
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
OUS REMENATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB CEBA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

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

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

4

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARRÒS A LA CUBANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
OUS REMENATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROT
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
OUS REMENATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU

POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Ei 1 (Sencer) i Ei 2

Dieta: SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

2

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

4

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARRÒS A LA CUBANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
OUS REMENATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: POMA

23

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU

POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: DIETA ALTA A FIBRA (RESTRENYIMENT CRÒNIC) SENSE CARN I FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

1

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
DELÍCIES DE CALAMAR
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

8

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

10

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROS
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
B: FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: DIETA KOSHER (NO PORC I MARISC)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
VERDURES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

11

CREMA DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

22

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
OUS REMENATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
PERNILETS DE POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIUS
GELAT
B: BASTONETS

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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.