

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE CIGRONS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
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: PA AMB FORMATGE

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
GELAT
B: BASTONETS

7

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

8

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

9

CREMA DE XAMPINYONS
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

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

16

COLIFLOR "AL AJO ARRERO"
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
FRUITA
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

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: PA AMB FORMATGE

24

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

Dieta: SENSE CRUSTÀCIS, OU CRU, PÈSOLS NI CACAUET

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

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

1

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

4

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

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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 D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA DE BROTS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
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
FRUITA
B: PLÀTAN

18

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

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIUS
GELAT
B: BASTONETS

Observacions:

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**GROW
FOOD
BANKS**

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE ENCIAM (CASAL)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
COGOMBRE
FRUITA
B: POMA

2

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

3

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

4

PIZZA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT
B: BASTONETS

7

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

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: POMA

9

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

10

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

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA
B: POMA

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

17

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

18

PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

22

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

23

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

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
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 - Primària

Dieta: SENSE F.SECES,OU,MARISC,PEIX CRU,MADUIXA,PELL POMA,SÉSAM ,PRÉSSEC I DERIVATS

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
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

2

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

3

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

4

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

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

9

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

10

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

11

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA
B: IOGURT

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA
B: PLÀTAN

18

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

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
MANDONGUILLES AMB SALSA
PATATES AL CALIU
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

23

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

24

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

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
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 - Primària

Dieta: SENSE FREGITS NI FORMATGE. IOGURT DESNATAT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

1

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

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
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

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BASTONETS

7

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

8

ESPIRALS AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: POMA

9

CREMA DE LLEGUMS
OUS REMENATS
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

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA
B: PLÀTAN

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT
B: BASTONETS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

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



**GROW
FOOD
BANKS**

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI IOGURT

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

1

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

2

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

3

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM I OLIVES

4

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

7

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ALBERGÍNIA A LA PLANXA

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES

9

CREMA DE XAMPINYONS
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES AL CALIU

11

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN

14

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

18

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM

21

PATATES BULLIDES AMB HERBES
PROVENÇALS
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES

24

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIUS

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



GROW
FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE FRUITA SECA, CRUSTACIS, MARISC, PRÉSSEC, PRUNA, CIRERA, POMA NI PERA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

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

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
FRUITA
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

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

16

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

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA
B: PLÀTAN

18

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

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

22

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

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
FRUITA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
GELAT
B: BASTONETS

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen 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 - Primària

Dieta: SENSE FRUITS SECS, PRÉSSEC, NECTARINA, PARAGUAIO, ALBERCOC I CIRERA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

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

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
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: PA AMB FORMATGE

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
GELAT
B: BASTONETS

7

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

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
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
FRUITA
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

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: PA AMB FORMATGE

24

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

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

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

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
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: PA AMB FORMATGE

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
GELAT
B: BASTONETS

7

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

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
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
FRUITA
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

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: PA AMB FORMATGE

24

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

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
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
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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

7

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

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

9

CREMA DE LLEGUMS
OUS REMENATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

10

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

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

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

16

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

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA
B: PLÀTAN

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

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

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

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

24

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

Dieta: SENSE GLUTEN NI LLET BEGUDA

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

IOGURT LA FAGEDA

IOGURT

7

ARRÒS A LA CUBANA

ABADEJO A LA BILBAÏNA

VERDURES

IOGURT LA FAGEDA

IOGURT

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE BACALLÀ AL FORN

AMANIDA DE BROTS

IOGURT LA FAGEDA

IOGURT

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES

CALAMARS ESTOFATS

AMANIDA VERDA

IOGURT LA FAGEDA

IOGURT

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA

SALSITXES DE PORC AL FORN

TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA

B: POMA

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

POLLASTRE AL FORN

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

B: POMA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES

FRUITA

B: POMA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

MANDONGUILLES AMB SALSA

PATATES AL CALIU

FRUITA

B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE LLEGUMS

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS

TRUITA DE PATATES

AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES

TRUITA DE PERNIL CUIT

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES

CALAMARS ESTOFATS

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

B: PLÀTAN

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

ESTOFAT DE GALL DINDI

PATATES AL CALIU

FRUITA

B: PLÀTAN

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

ABADEJO AL FORN

AMANIDA DE TOMÀQUET

FRUITA

B: PLÀTAN

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

B: PLÀTAN

4

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA VERDA

GELAT

IOGURT

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA

VERDURES

GELAT

IOGURT

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

GELAT

IOGURT

25

MENÚ FI DE CASAL

APERITIUS

GELAT

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 - Primària

Dieta: SENSE GLUTEN, LACTOSA NI LLENTIES

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

1

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

8

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

15

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

22

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

2

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE LLEGUMS
OUS REMENATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

16

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

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PLÀTAN

10

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

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA
B: PLÀTAN

24

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

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
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
APERITIUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 - Primària

Dieta: SENSE GLUTEN, LACTOSA, FREGITS NI ARREBOSATS (CASAL)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

1

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

2

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

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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

7

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

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

9

CREMA DE LLEGUMS
OUS REMENATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

10

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

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA
B: PLÀTAN

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

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

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

24

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

Dieta: SENSE GLUTEN, LACTOSA, FRUCTOSA NI SORBITOL

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

1

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

2

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

3

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM I OLIVES

4

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

7

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ALBERGÍNIA A LA PLANXA

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES

9

CREMA DE XAMPINYONS
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES AL CALIU

11

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN

14

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

18

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM

21

PATATES BULLIDES AMB HERBES
PROVENÇALS
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES

24

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIUS

Observacions:

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Primària

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

IOGURT LA FAGEDA

IOGURT

7

ARRÒS A LA CUBANA

ABADEJO A LA BILBAÏNA

VERDURES

IOGURT LA FAGEDA

IOGURT

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE BACALLÀ AL FORN

AMANIDA DE BROTS

IOGURT LA FAGEDA

IOGURT

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES

CALAMARS ESTOFATS

AMANIDA VERDA

IOGURT LA FAGEDA

IOGURT

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA

SALSITXES DE PORC AL FORN

TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA

B: POMA

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

POLLASTRE AL FORN

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

B: POMA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES

FRUITA

B: POMA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

MANDONGUILLES AMB SALSA

PATATES AL CALIU

FRUITA

B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE LLEGUMS

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS

TRUITA DE PATATES

AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES

TRUITA DE PERNIL CUIT

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES

CALAMARS ESTOFATS

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

B: PLÀTAN

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

ESTOFAT DE GALL DINDI

PATATES AL CALIU

FRUITA

B: PLÀTAN

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

ABADEJO AL FORN

AMANIDA DE TOMÀQUET

FRUITA

B: PLÀTAN

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

B: PLÀTAN

4

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA VERDA

GELAT

IOGURT

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA

VERDURES

GELAT

IOGURT

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

GELAT

IOGURT

25

MENÚ FI DE CASAL

APERITIUS

GELAT

IOGURT

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 - Primària

Dieta: SENSE KETCHUP, LLENTIES, MONGETES BLANQUES NI IOGURT

Juny - Juliol 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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
FRUITA
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
FRUITA
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
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
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
FRUITA
B: POMA

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
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
FRUITA
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
FRUITA
B: POMA

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
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
FRUITA
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 - Primària

Dieta: SENSE LACTOSA BAIXA EN COLESTEROL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA
B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PLÀTAN

4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA BILBAÏNA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

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

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA
B: PLÀTAN

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA
B: POMA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
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
FRUITA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA
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 - Primària

Dieta: SENSE LACTOSA NI FRUCTOSA

Juny - Juliol 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I OLIVES

1

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

2

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

3

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
CALAMARS ESTOFATS
ENCIAM I OLIVES

4

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

7

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ALBERGÍNIA A LA PLANXA

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES

9

CREMA DE XAMPINYONS
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES AL CALIU

11

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN

14

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

18

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM

21

PATATES BULLIDES AMB HERBES
PROVENÇALS
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES

24

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIUS

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 - Primària

Dieta: SENSE LACTOSA NI KIWI (CASAL)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

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

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS A LA CUBANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

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

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
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
FRUITA
B: PLÀTAN

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PA AMB PERNIL

22

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

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
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
FRUITA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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 - Primària

Dieta: SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

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

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS A LA CUBANA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PA AMB PERNIL

8

ESPIRALS AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

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

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
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
FRUITA
B: PLÀTAN

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PA AMB PERNIL

22

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

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
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
FRUITA
B: PLÀTAN

25

MENÚ FI DE CASAL
APERITIU
POSTRE VEGETAL DE SOJA
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 LA SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE NOUS, AVELLANES NI CACAUETS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

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

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
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: PA AMB FORMATGE

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
GELAT
B: BASTONETS

7

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

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
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
FRUITA
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

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: PA AMB FORMATGE

24

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

Dieta: SENSE OU (SI ARREBOSSATS) NI FRUCTOSA (SI LLEGUM I SALSA DE TOMÀQUET)

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 I OLIVES

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ALBERGÍNIA A LA PLANXA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE BACALLÀ AL FORN

AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES

RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

1

ARRÒS AMB CARABASSÓ

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA

AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

POLLASTRE ROSTIT

ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

LLOM DE PORC AL FORN

PATATES AL CALIU

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) SALTEJADES AMB PEBROTS I CEBA

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

9

CREMA DE XAMPINYONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) SALTATS AMB CEBA,
PASTANAGA I CARABASSÓ

LLOM DE PORC AL FORN

AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) SALTEJADES AMB PEBROTS I CEBA

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I OLIVES

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

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
ABADEJO AL FORN

ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

4

PIZZA

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

11

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA

CARABASSÓ AL FORN

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

25

MENÚ FI DE CASAL

APERITIU

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

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 - Primària

Dieta: SENSE OU NI CIGRONS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

30

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

7

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

14

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

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

1

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

8

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

15

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

22

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

2

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

9

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

16

COLIFLOR "AL AJO ARRERO"
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
FRUITA
B: PLÀTAN

10

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

17

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

24

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

4

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

11

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
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."

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE OU, FORMATGE, LLET D'OVELLA I CABRA (CASAL)

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

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET

ABADEJO A LA BILBAÏNA

VERDURES

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE BACALLÀ AL FORN

AMANIDA DE BROTS

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES

CALAMARS ESTOFATS

AMANIDA VERDA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA

SALSITXES DE PORC AL FORN

TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA

B: POMA

8

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

POLLASTRE AL FORN

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

B: POMA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES

FRUITA

B: POMA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

MANDONGUILLES AMB SALSA

PATATES AL CALIU

FRUITA

B: POMA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES

CINTA DE LLOM AMB ALLADA

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE LLEGUMS

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS

LLOM DE PORC AL FORN

AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET

FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES

CALAMARS ESTOFATS

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

B: PLÀTAN

10

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

ESTOFAT DE GALL DINDI

PATATES AL CALIU

FRUITA

B: PLÀTAN

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO

ABADEJO A L' ANDALUSA

AMANIDA DE TOMÀQUET

FRUITA

B: PLÀTAN

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

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

B: FRUITA DE TEMPORADA

11

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA

VERDURES

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

NUGGETS DE POLLASTRE

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

25

MENÚ FI DE CASAL

APERITIU

POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

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 - Primària

Dieta: SENSE PEIX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRS DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
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: PA AMB FORMATGE

3

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

4

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

7

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

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
VERDURES
GELAT
B: BASTONETS

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE BROTS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

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

16

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

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

22

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

23

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
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
FRUITA
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



GROW
FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE TRUITA (CASAL)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

1

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

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

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

16

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

17

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
ABADEJO A L'ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES AL CALIU
FRUITA
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
FRUITA
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 - Primària

Dieta: SENSE ANOUS (SI TRACES I ARREBOSSATS) (CASAL)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

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

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
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: PA AMB FORMATGE

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
GELAT
B: BASTONETS

7

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

8

ESPIRALS AMB SALSA DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
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
FRUITA
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

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: PA AMB FORMATGE

24

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

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE AVELLANES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

30

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

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
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: PA AMB FORMATGE

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
GELAT
B: BASTONETS

7

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

8

ESPIRALS AMB Salsa DE FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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
FRUITA
B: PLÀTAN

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
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
FRUITA
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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

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: PA AMB FORMATGE

24

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

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.