

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

9

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

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES
AMB ESPINACS
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

30

PATATES AMB Salsa VERDA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: BASTONETS

BETÀNIA PATMOS - Primària

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

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

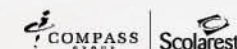
DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I Ceba
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB Salsa
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
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."

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE FREGITS NI FORMATGE. IOGURT DESNATAT

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

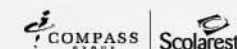
aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT DESNATAT
B: PA AMB PERNIL

9

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

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
IOGURT DESNATAT
B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB Salsa
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT DESNATAT
B: PA AMB PERNIL

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM
IOGURT DESNATAT
B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
MACEDÒNIA DE FRUITES
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 FRUITA SECA, CRUSTACIS, MARISC, PRÉSSEC, PRUNA, CIRERA, POMA NI PERA

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

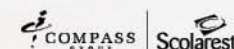
DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

9

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

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

9

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

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: BASTONETS

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE FRUITS SECS, NECTARINA, PRÉSSEC NI ALBERCOC

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

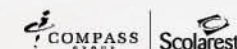
DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

9

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

B: PLÀTAN

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)

FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS

TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)

GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
FRUITA DE TEMPORADA

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 FRUITS SECS, PRÉSSEC, NECTARINA, PARAGUAIO, ALBERCOC I CIRERA

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

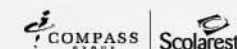
aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

9

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

B: PLÀTAN

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)

FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS

TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)

GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTION

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

9

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

B: PLÀTAN

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES
AMB ESPINACSTRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONSFILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB
CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

9

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

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROT
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB SALSA
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROT
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN SALSA AMB VERDURES
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: FRUITA DE TEMPORADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

9

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

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB SALSA
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN SALSA AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: FRUITA DE TEMPORADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

9

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

16

BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I Ceba
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB Salsa
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: FRUITA DE TEMPORADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

9

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

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB SALSA
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN SALSA AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: FRUITA DE TEMPORADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

9

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

B: PLÀTAN

10

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

B: FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

16

SOPA MINISTRONE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB Salsa
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**FOOD
BANKS**

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
 ENCIAM I COGOMBRE

9

COLIFLOR SALTEJADA
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM

10

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

13

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 FILET D'ABADEJO AL FORN
 ENCIAM

14

ESPINACS AMB PATATES
 TRUITA A LA FRANCESA
 ENCIAM I COGOMBRE

15

CREMA DE CARBASSÓ
 FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
 AMANIDA VERDA

16

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

17

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
 GALL SANT PERE AL FORN
 ENCIAM I CEBA

20

BRÒQUIL SALTEJAT
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
 ENCIAM I OLIVES

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
 DAUS DE RAP AMB SALS
 AMANIDA VERDA

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
 POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
 ENCIAM I CEBA

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
 BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
 PATATA AL FORN

27

COLIFLOR AMB PATATES
 GALL SANT PERE AL FORN
 ENCIAM

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
 ENCIAM

29

CREMA DE CARBASSÓ
 POLLASTRE ROSTIT
 ENCIAM I COGOMBRE

30

PATATES AMB SALS VERDA
 TRUITA A LA FRANCESA
 ENCIAM I PEBROT VERMELL

31

PEIX FRESC
 ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
 PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
 AMANIDA VERDA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

9

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

B: PLÀTAN

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES
AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

16

SOPA MINISTRONE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB ALLADA
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROT
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB
CARBASSA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

9

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

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: BASTONETS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTION

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

9

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

B: PLÀTAN

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES
AMB ESPINACSTRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB
CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

BETÀNIA PATMOS - Primària

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

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

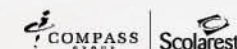
DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

9

LLENTIES BULLIT

GALL SANT PERE AL FORN

ENCIAM

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

PATATES FREGIDES

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

13

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS

FILET D'ABADEJO AL FORN

ENCIAM

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

14

MONGETES BLANQUES BULLIT

POLLASTRE ROSTIT

ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

15

CREMA DE CARBASSÓ

FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA

AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

PATATES FREGIDES

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

GALL SANT PERE AL FORN

ENCIAM I CEBA

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

20

BRÒQUIL SALTEJAT

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

DAUS DE RAP AMB SALSA

AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

22

LLENTIES BULLIT

CINTA DE LLOM A LA PLANXA

ENCIAM

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

ENCIAM I CEBA

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU

BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES

PATATA AL FORN

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

27

COLIFLOR AMB PATATES

GALL SANT PERE AL FORN

ENCIAM I FORMATGE

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

29

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE ROSTIT

ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

30

CIGRONS BULLITS AMB OLI

BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES

ENCIAM I PEBROT VERMELL

IOGURT NATURAL

B: IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

31

PEIX FRESC

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA

PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN

AMANIDA VERDA

MACEDÒNIA DE FRUITES

B: 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."****

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

13

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES
AMB ESPINACS
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE
TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB Salsa
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

30

PATATES AMB Salsa VERDA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÓS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: BASTONETS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

13

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES
AMB ESPINACS
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa de
TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I Ceba
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB Salsa
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB
CARBASSA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÓS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: BASTONETS

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE OU, FRUITS SECS, SOJA, LLEGUM NI MARISC

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

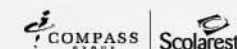
DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

9

COLIFLOR SALTEJADA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

10

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

13

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I Ceba
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB Salsa
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

27

COLIFLOR AMB PATATES
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

30

PATATES AMB Salsa VERDA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES
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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

13

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES
AMB ESPINACS
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB SALSA
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN SALSA AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB
CARBASSA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÓS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: BASTONETS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

9

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

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

13

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
COSTELLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES
AMB ESPINACS
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
CARN MAGRA AMB Salsa DE TOMÀQUET
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
SECRET A LA PLANXA
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB
CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

ARRÓS AMB TOMÀQUET
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
AMANIDA XINA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: BASTONETS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

9

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

10

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

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
DAUS DE RAP AMB SALSA
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN SALSA AMB VERDURES
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: FRUITA DE TEMPORADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

9

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

B: FRUITA DE TEMPORADA

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)

FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS

TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)

GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

9

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

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

14

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUC EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: BASTONETS

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE BOLETS, KETCHUP, LLENTIES, MONGETES BLANQUES NI IOGURT

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

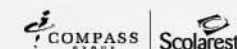
aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

9

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

10

SOPA DE PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)

FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

14

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)

GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

24

SOPA DE LLETRES
GOULASH DE PORC I POMA
PATATA I CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB
CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA XINA
MACEDÒNIA DE FRUITES

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.



Temporada

TARDOR - HIVERN

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



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

Llimona
Mandarina
Mango
Poma



Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
Tomàquet
Pastanaga

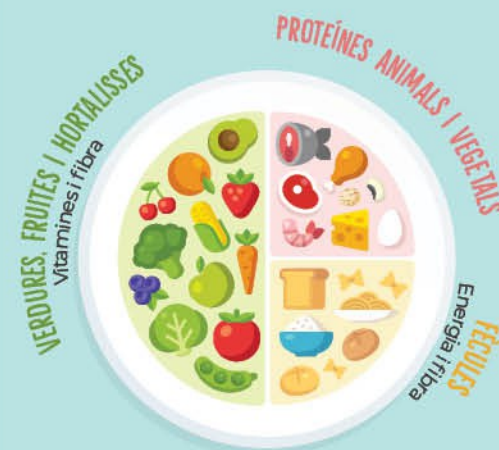
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

NOTES:

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.

