

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

1	2	3	4	5
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8 833 Kcal. P.: 7 HC.: 55 L.: 37 G.: 6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE PERNIL AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA FRUITA	9 693 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 4 MACARRONS AMB TOMÀQUET ABADEJO ADOBAT ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	10 606 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 15 CREMA DE BRÒQUIL MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA	11 534 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 6 ESCUELLA BULLIT FRUITA	12 614 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 10 GUISAT DE LLENTIES TRUITA DE TONYINA ENCIAM I CEBA I OGURT
15 693 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 12 ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	16 790 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 47 G.: 12 CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS PIZZA NATILLES	17 844 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7 ARRÒS TRES DELÍCIES SEITONS A L'ANDALUSA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	18 669 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 39 G.: 10 GUISAT DE MONGETES BLANQUES OUS REMENATS AMB AMB SOBRASSADA I CEBA CAMEL LITZADA FRUITA	19 666 Kcal. P.: 12 HC.: 27 L.: 59 G.: 19 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA
22 754 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 7 ESPAGUETIS BOLONYESA MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	23 733 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 7 LLENTIES ESTOFADES SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	24 534 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 6 ESCUELLA BULLIT FRUITA	25 619 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 34 G.: 10 JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA) ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ ESTOFAT DE PORC VINDALOO GELATINA	26 676 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 10 CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS TRUITA DE PATATES TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA
29 664 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 34 G.: 8 RECEPTA FISH REVOLUTION ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ EN SALS AMB VERDURES AMANIDA AMB BROTS DE SOIA I OGURT	30 827 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 42 G.: 11 LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS HAMBURGUESA MIXTA AL FORN PATATES FREGIDES FRUITA	31 724 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 39 G.: 10 MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE CÚRCUMA POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I OLIVES FRUITA		



NOTAS: **Legenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

11

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

15

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
PIZZA
NATILLES

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
OUS REMENATS AMB SOBASSADA I
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ESPAGUETIS BOLONYESA
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
GELATINA

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
I OGURT

30

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

11

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

15

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
PIZZA
NATILLES

17

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE ROSTIT
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ EN SALSINA AMB VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TIRÉS DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS BLANC
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
GELATINA

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
GALL SANT PERE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ EN SALSINA AMB VERDURES
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
I OGURT

30

LLAÇOS AMB SALSINA DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSINA DE CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

15

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
PIZZA
NATILLES

17

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
IOGURT

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTE FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
IOGURT

30

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

11

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

15

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
PIZZA
NATILLES

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ESPAGUETIS BOLONYESA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
GELATINA

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ EN SALS AMB VERDURES
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
I OGURT

30

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

MACARRONS SALTEJATS
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
FRUITA

11

COLIFLOR SALTEJADA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I
MONGETES TENDRES
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

15

ESPIRALS AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

17

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

CREMA DE MONGETES BLANQUES
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AL NATURAL
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

22

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

ALBERGÍNIA A LA PLANXA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I
MONGETES TENDRES
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS BLANC
BACALLÀ A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ BULLIT
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

30

MACARRONS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE
CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

11

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

15

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
PIZZA
NATILLES

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
OUS REMENATS AMB SOBRRASSADA I
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ESPAGUETIS BOLONYESA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
GELATINA

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ EN SALS AMB VERDURES
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
I OGURT

30

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
HAMBURGUESA VEGETAL
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

15

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
PIZZA
NATILLES

17

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
SANDVITX VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
IOGURT

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTE FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ EN SALS
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
IOGURT

30

LLAÇOS AMB SALS
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS
CÚRCUMA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

11

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

15

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
PIZZA
NATILLES

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
OUS REMENATS AMB SOBASSADA I
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ESPAGUETIS BOLONYESA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
GELATINA

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ EN SALS AMB VERDURES
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
I OGURT

30

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

11

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

15

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
PIZZA
NATILLES

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
OUS REMENATS AMB SOBASSADA I
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
GELATINA

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
I OGURT

30

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

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

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

15

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
NATILLES

17

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
OUS REMENATS AMB AMB SOBRASSADA I
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU A LA
BOLONYESA
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

PATATES AMANIDES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ
ESTOFAT DE PORC
GELATINA

26

CREMA DE PORROS NATURAL
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
I OGURT

30

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BOLETS I
TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE
CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

11

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

15

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
PIZZA
NATILLES

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
OUS REMENATS AMB AMB SOBRASSADA I
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ESPAGUETIS BOLONYESA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
GELATINA

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ EN SALS AMB VERDURES
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
I OGURT

30

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

11

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ESPIRALS AMB ALLADA
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROT DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
OUS REMENATS AMB SOBRRASSADA I
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS BLANC
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
GELATINA

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
AMANIDA AMB BROT DE SOIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I Salsa DE
CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

12

GUISAT DE LLENTIES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

15

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
PIZZA
NATILLES

17

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE ROSTIT
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU A LA
BOLONYESA
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

25

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS BLANC
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
GELATINA

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
GALL SANT PERE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
I OGURT

30

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BOLETS I
TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE
CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS