

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

613 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 9

BULLIT MALLORQUÍ
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

2

689 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

SOPA D'AU CASOLANA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

795 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

6

696 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 9

MACARRONS A LA CARBONARA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISS

7

568 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 11

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

8

534 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 6

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

9

736 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
REMNAT D'OU EMMASCARAT (Pernil cuit, formatge i pèsols)
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col, llombarda, pebrot i ceba)
FRUITA

12

655 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

13

856 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 45 G.: 11

ROTILLES DE PRIMAVERA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

14

749 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

628 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 50 G.: 11

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL
GELATINA

16

778 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

539 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 12

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

1.028 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 54 G.: 19

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

21

534 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 6

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

22

785 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 12

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

743 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

GUISAT DE CIGRONS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

752 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

706 Kcal. P.: 20 HC.: 58 L.: 18 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
FISHPIZZA MARINA
FRUITA

28

572 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

FESTIVO

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: **Leyenda:** 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**.

LIBERTAD ALFONSO BARRÓN
Servicio de Educación y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº C.A1000596



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

□

□

□

1

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS CUITS
ARRÒS BLANC
FRUITA

2

CARBASSÓ AL FORN
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA I CARBASSÓ
FRUITA

6

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT NATURAL

7

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

8

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS BLANC
OUS REMENATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

13

CARBASSÓ AL FORN
ARRÒS AMB POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB OLI
D'OLIVA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PEBROTS VERMELLS
IOGURT NATURAL

16

ESPIRALS SALTEJATS
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

19

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BACALLÀ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

21

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

22

ESPAQUETIS SALTEJATS
TRUITA A LA FRANCESA
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

CIGRONS BULLITS AMB OLI
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
PEBROTS VERDS
FRUITA

26

MACARRONS SALTEJATS
OUS FREGITS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB PASTANAGA
ABADEJO AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES SENSE PATATA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

FESTIVO

□

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

BULLIT MALLORQUÍ
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

SOPA D'AU CASOLANA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

7

8

9

10

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

MACARRONS A LA CARBONARA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSE

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
REMAT D'OU EMMASCARAT (Pernil cuí
formatge i pèsols)
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col,
lombarda, pebro i ceba)
FRUITA

11

12

13

14

15

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

ROTLES DE PRIMAVERA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I
PERNIL
GELATINA

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEB
FRUITA

16

17

18

19

20

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

GUISAT DE CIGRONS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

22

23

24

25

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
FISHPIZZA MARINA
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

FESTIVO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

2

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

6

MACARRONS A LA CARBONARA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSÉ

7

CREMA DE CARBASSA
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
PATATES AL FORN
FRUITA

8

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

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col,
llombarda, pebrot i ceba)
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
CEBA CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

13

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA
IOGURT

16

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

CREMA DE COLIFLOR
FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

21

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

22

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALS
DE XAMPINYONS
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

GUISAT DE CIGRONS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FISHPIZZA MARINA
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

FESTIVO

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

BULLIT MALLORQUÍ
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

SOPA D'AU CASOLANA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

MACARRONS A LA CARBONARA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSE

8

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

9

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

10

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
REMAT D'OU EMMASCARAT (Pernil cuït, formatge i pèsols)
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col, llombarda, pebro i ceba)
FRUITA

11

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

12

ROTLES DE PRIMAVERA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

13

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

14

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL
GELATINA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEB
FRUITA

16

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

17

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

18

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

19

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

20

GUISAT DE CIGRONS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
FISHPIZZA MARINA
FRUITA

23

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

FESTIVO

25

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

BULLIT MALLORQUÍ
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

2

SOPA D'AU CASOLANA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

6

MACARRONS A LA CARBONARA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSÉ

7

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
REMAT D'OU EMMASCARAT (Pernil cuït, formatge i pèsols)
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col, llombarda, pebro i ceba)
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

13

ROTLES DE PRIMAVERA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL
GELATINA

16

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

22

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

GUISAT DE CIGRONS
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATA AL FORN
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

FESTIVO

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

BULLIT MALLORQUÍ
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

2

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

BRÒCOLI AMB PORRO
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

6

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU
CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE
BACO)
FILET DE LLUÇ EN SALSINA AMB VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSA

7

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
REMENAT D'OU EMMASCARAT (Pernil cuït,
formatge i pèsols)
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col,
lombarda, pebro i ceba)
FRUITA

12

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

13

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
GELATINA

16

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSINA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
I OGURT

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

22

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

GUISAT DE CIGRONS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB PASTANAGA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATA AL FORN
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

FESTIVO

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

BULLIT MALLORQUÍ
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

2

SOPA D'AU CASOLANA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

6

MACARRONS A LA CARBONARA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSE

7

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
REMAT D'OU EMMASCARAT (Pernil cuït, formatge i pèsols)
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col, llombarda, pebro i ceba)
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

13

ROTLES DE PRIMAVERA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL
GELATINA

16

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEB
FRUITA

19

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

22

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

GUISAT DE CIGRONS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
FISHPIZZA MARINA
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

FESTIVO

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

BULLIT MALLORQUÍ
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

2

SOPA D'AU CASOLANA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

6

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col, llombarda, pebrot i ceba)
FRUITA

12

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBÀ
CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

13

ROTLES DE PRIMAVERA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
GELATINA

16

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

19

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
PERNIL DOLÇ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

22

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

GUISAT DE CIGRONS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATA AL FORN
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

FESTIVO

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

BULLIT MALLORQUÍ
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

SOPA D'AU CASOLANA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

7

8

9

10

BRÒCOLI AMB PORRO
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

MACARRONS A LA CARBONARA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSE

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
REMAT D'OU EMMASCARAT (Pernil cuí
formatge i pèsols)
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col
lombarda, pebro i ceba)
FRUITA

11

12

13

14

15

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

ROTLES DE PRIMAVERA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I
PERNIL
GELATINA

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEB
FRUITA

16

17

18

19

20

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

GUISAT DE CIGRONS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

22

23

24

25

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB PASTANAGA
FISHPIZZA MARINA
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

FESTIVO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

□

□

□

1

BULLIT MALLORQUÍ
FILET DE BACALLÀ AL FORN
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

2

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

6

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU
CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE
BACO)
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSE

7

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col,
llombarda, pebro i ceba)
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

13

ROTLLS DE PRIMAVERA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I
PERNIL
GELATINA

16

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

22

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

GUISAT DE CIGRONS
LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
FISHPIZZA MARINA
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

FESTIVO

□

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

BULLIT MALLORQUÍ
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

SOPA D'AU CASOLANA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

7

8

9

10

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

MACARRONS A LA CARBONARA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSE

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
REMAT D'OU EMMASCARAT (Pernil cuït,
formatge i pèsols)
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col,
llombarda, pebro i ceba)
FRUITA

11

12

13

14

15

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

ROTLLS DE PRIMAVERA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I
PERNIL
GELATINA

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

16

17

18

19

20

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

22

23

24

25

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
PATATA AL FORN
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

FESTIVO

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI BLANC D'OU CRU

Febrer - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

BULLIT MALLORQUÍ
FILET DE BACALLÀ AL FORN
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

2

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

6

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU
CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACO)
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSE

7

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col, llombarda, pebro i ceba)
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBAM
CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

13

ROTLES DE PRIMAVERA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL
GELATINA

16

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAMBA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBAM
FRUITA

19

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
I OGURT

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

22

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

GUISAT DE CIGRONS
LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
FISHPIZZA MARINA
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

FESTIVO

□

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

7

8

9

10

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

MACARRONS A LA CARBONARA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSE

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

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

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col,
llombarda, pebro i ceba)
FRUITA

12

13

14

15

16

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CEBA CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

ROTLES DE PRIMAVERA
ARRÒS AMB POLLASTRE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA
IOGURT

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

20

21

22

23

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

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

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
POLLASTRE AMB SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

GUISAT DE CIGRONS
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

27

28

29

30

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATA AL FORN
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

FESTIVO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

BULLIT MALLORQUÍ
OUS CUITS
SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

2

SOPA D'AU CASOLANA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

6

MACARRONS A LA CARBONARA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
PETIT SUISSE

7

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
REMAT D'OU EMMASCARAT (Pernil cuït, formatge i pèsols)
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col, llombarda, pebro i ceba)
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

13

ROTLES DE PRIMAVERA
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL
GELATINA

16

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
BROQUETA DE PATATA BRAVA
BACÓ
FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

22

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

GUISAT DE CIGRONS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
OUS FREGITS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
FISHPIZZA MARINA
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

FESTIVO

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS