

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

666 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT

2

850 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 38 G.: 6

MACARRONS A LA BOLONYESA
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

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

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

639 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 25 G.: 4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

811 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 40 G.: 7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

643 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 32 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

639 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 32 G.: 8

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
GELAT

10

680 Kcal. P.: 13 HC.: 29 L.: 56 G.: 18

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AMB SALS DEMIGLACE
PATATES A DAUS
FRUITA

11

594 Kcal. P.: 11 HC.: 24 L.: 63 G.: 15

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA IL LUSTRADA
IOGURT

14

553 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

924 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 49 G.: 9

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16

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

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

766 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

679 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 9

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

696 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 11

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acom
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AMB SALS DEMIGLACE
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
I OGURT

2

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU
CUIT)
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
GALL SANT PERE EN SALS VERDA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA IL·LUSTRADA
I OGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
I OGURT

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU
CUIT)
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

ESPAQUETIS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
GALL SANT PERE EN SALS VERDA
AMANIDA VERDA
FRUITA

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE CIGRONS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



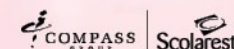
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
I OGURT

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

ESCUDELLA
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AMB SALS DEMIGLACE
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA IL·LUSTRADA
I OGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
I OGURT

16

ESCUDELLA
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

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

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI LACTOSA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AMB SALS DEMIGLACE
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA IL·LUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



FOOD
BANKS

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

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI SÉSAM

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AMB SALS DEMIGLACE
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTION

1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AMB SALS DEMIGLACE
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE GAMBES

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AMB Salsa DEMIGLACE
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB Ceba
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

LLAÇOS AMB Salsa CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALSA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

PATATES AMB SALSA VERDA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALSA
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTION

1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AMB SALS DEMIGLACE
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA IL·LUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

PATATES AMB SALS VERDA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AMB SALS DEMIGLACE
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

1

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALSA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALSA
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTION

1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AMB SALS DEMIGLACE
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CAMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI BLANC D'OU CRU

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

MACARRONS A LA BOLONYESA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

3

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CAREMEL LITZADA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



FOOD
BANKS

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

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PORC NI MARISC

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



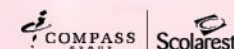
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
I OGURT

2

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, VEDELLA,
POLLASTRE, PATATA I COL
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA IL·LUSTRADA
I OGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
I OGURT

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, VEDELLA,
POLLASTRE, PATATA I COL
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

ESPAQUETIS SALTEJATS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PERNILETS DE POLLASTRE AMB CEBA
AMANIDA VERDA
FRUITA

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
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTFOOD
BANKS

1

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
I OGURT

2

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CROQUETS D' ESPINACS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, VEDELLA,
POLLASTRE, PATATA I COL
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB SALS
GELAT

10

CREMA DE VERDURES
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA IL·LUSTRADA
I OGURT

14

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
I OGURT

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, VEDELLA,
POLLASTRE, PATATA I COL
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

ESPAQUETIS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PERNILETS DE POLLASTRE AMB CEB
AMANIDA VERDA
FRUITA

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



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

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

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

www.scolarest.es

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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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



PLAT HARVARD

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



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

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

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

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

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