

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Maig - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIVO

2

665 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 32 G.: 9

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

5

730 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 35 G.: 5

GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

6

650 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA

7

882 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 49 G.: 9

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT

8

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

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

9

708 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

648 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

SOPA D' ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

13

702 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 8

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSAÏMADA

14

675 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8

TRAMPO MALLORQUÍ
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

572 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

16

607 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

19

615 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 5

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEBÀ
VERDURES SALTADES
FRUITA

20

549 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 50 G.: 16

CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
IOGURT

21

705 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA

22

819 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

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

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

26

764 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

27

606 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA

28

489 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 7

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBÀ
CARMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

711 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 39 G.: 10

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

656 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTFOOD
BANKS

FESTIVO

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

9

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEB
FRUITA

23

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

1

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

8

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

29

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

7

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT

14

TRAMPO MALLORQUÍ
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

6

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSAÏMADA

20

CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
IOGURT

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA

5

GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEB
VERDURES SALTADES
FRUITA

26

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUT

FESTIVO

2

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
REMENAT DE LEGUMBRETA AMB VERDURES I OU
PATATES A DAUS
I OGURT

1

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I BROTS
FRUITA

5

GUISAT DE LLENTIES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

6

VICHYSOISE
HAMBURGUESA VEGETAL
COUS COUS
FRUITA

7

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
I OGURT

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB Salsa DE TOMÀQUET
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
I OGURT

14

TRAMPO MALLORQUÍ
ROTILLES DE PRIMAVERA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEBA
VERDURES SALTEJATS
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURES
I OGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA

22

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

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

26

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES A DAUS
FRUITA

29

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
TEMPURA DE VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

!
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

FESTIVO

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

9

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEB
FRUITA

23

ESCUDELLA
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA I
COL
FRUITA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

1

8

ESCUDELLA
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA
I COL
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

29

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

7

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT

14

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

6

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSAÏMADA

20

CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
IOGURT

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA

5

GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEB
VERDURES SALTADES
FRUITA

26

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI LACTOSA

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



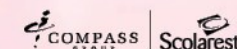
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIVO

2

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA

7

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

SOPA D' ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

TRAMPO MALLORQUÍ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

MACARRONS AMB TOMÀQUET
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEBA
VERDURES SALTADES
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA

22

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

26

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL D' INDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

!
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
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
REVOLUTION

FESTIVO

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURTESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BROTS
FRUITA**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEB
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITAAMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITA15
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA22
ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA29
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT7
ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT14
TRAMPO MALLORQUÍ
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA21
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA28
CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA6
VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA13
MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT20
CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
IOGURT27
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA5
GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA12
SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA19
MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEB
VERDURES SALTADES
FRUITA26
ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

FESTIVO

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
I OGURTESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BROS
FRUITA**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEB
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITAAMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITA15
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA22
ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA29
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT7
ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
I OGURT14
TRAMPO MALLORQUÍ
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA21
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA28
CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA6
VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA13
MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
I OGURT20
CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
I OGURT27
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA5
GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA12
SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA19
MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEB
VERDURES SALTADES
FRUITA26
ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTFOOD
BANKS

FESTIVO

ARRÒS AMB CARABASSÓ
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURTESPAGUETIS GRATINATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITAAMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITA15
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA22
ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA29
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT7
ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT14
TRAMPO MALLORQUÍ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA21
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA28
CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA6
VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA13
MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSAÏMADA20
CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
IOGURT27
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
MONGETES TENDRES
FRUITA5
GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA12
SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA19
MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEBA
VERDURES SALTADES
FRUITA26
ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

FESTIVO

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

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

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

1

8

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

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

29

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

7

7

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT

14

TRAMPO MALLORQUÍ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

21

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

5

5

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEBA
VERDURES SALTADES
FRUITA

26

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

6

6

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ARRÒS BLANC
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

20

CREMA DE BRÒQUIL
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
IOGURT

27

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTFOOD
BANKS

FESTIVO

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJAMACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITAAMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITA15
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA22
ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA29
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA7
ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA14
TRAMPO MALLORQUÍ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA21
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA28
CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA6
CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA13
MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRE VEGETAL DE SOJA20
CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA27
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA5
GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA12
SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA19
MACARRONS AMB TOMÀQUET
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEBA
VERDURES SALTADES
FRUITA26
ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

FESTIVO

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
I OGURTESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BROTS
FRUITA**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEB
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITAAMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITA15
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA22
ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA29
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT7
ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
I OGURT14
TRAMPO MALLORQUÍ
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA21
PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA28
CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA6
VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA13
MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSAÏMADA20
CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
I OGURT27
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA5
GUISAT DE VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA12
SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA19
MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEB
VERDURES SALTADES
FRUITA26
ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

1

FESTIVO

2

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

5

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

6

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT

8

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

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

14

TRAMPO MALLORQUÍ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEBA
VERDURES SALTADES
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
IOGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
BRÒQUIL
FRUITA

22

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

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

26

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

!
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
CRESTES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

FESTIVO

5

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
FILET DE PORC A LA PLANXA
VERDURES SALTADES
FRUITA

26

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

6

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

20

CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
IOGURT

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
MONGETES TENDRES
FRUITA

7

ARRÒS A LA CUBANA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT

14

TRAMPO MALLORQUÍ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

1

FESTIVO

8

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

29

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

2

ARRÒS AMB CARABASSÓ
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

9

ESPAGUETIS GRATINATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

30

!
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI BLANC D'OU CRU

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



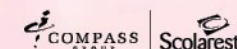
**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**



FESTIVO

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

2

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

1

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

8

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT

14

TRAMPO MALLORQUÍ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

6

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

5

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEB
VERDURES SALTADES
FRUITA

26

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
IOGURT

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
BRÒQUIL
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CARAMEL·LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

22

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

23

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

30

! AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
CRESTES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
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 SALUTFOOD
BANKS

FESTIVO

2

ARRÒS AMB CARABASSÓ
REMENAT DE LEGUMBRETA AMB VERDURES I OU
PATATES A DAUS
IOGURT

5

GUISAT DE LLENTIES
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

6

VICHYSOISE
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
COUS COUS
FRUITA

7

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINATS
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB Salsa DE TOMÀQUET
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

14

TRAMPO MALLORQUÍ
ROTLLS DE PRIMAVERA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEBA
VERDURES SALTADES
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
IOGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA

22

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

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

26

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
TOFU AMB Salsa DE TOMÀQUET
MONGETES TENDRES
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

!
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

FESTIVO

2

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
REMENAT DE LEGUMBRETA AMB VERDURES I OU
PATATES A DAUS
IOGURT

9

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I BROTS
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

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

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

1

8

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

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

29

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

7

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT

14

TRAMPO MALLORQUÍ
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

5

GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB Salsa DE TOMÀQUET
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEBA
VERDURES SALTADES
FRUITA

26

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

6

VICHYSOISE
HAMBURGUESA VEGETAL
COUS COUS
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

20

CREMA DE BRÒQUIL
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
IOGURT

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

FESTIVO

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURTESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BROS
FRUITADIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEB
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITAAMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITAESCUDELLA
BULLIT
FRUITA15
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA22
ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA29
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT7
ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT14
TRAMPO MALLORQUÍ
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA21
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA28
CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA6
VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA13
MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSAÏMADA20
CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
IOGURT27
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA5
GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA12
SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA19
MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AL FORN AMB LLIMONA I CEB
VERDURES SALTADES
FRUITA26
ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
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.