

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



10

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

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

11

557 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 24 G.: 4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

568 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

719 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

689 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 47 G.: 10

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

587 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 53 G.: 16

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

673 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

561 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

846 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 43 G.: 7

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

501 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 10

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

24

629 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 7

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALSINA DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

537 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

SOPA DE PEIX
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

29

589 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

30

692 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUT

10

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

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTFOOD
BANKSPAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITAAMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURTCREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITAAMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITASOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITAARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITACREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
MACARRONS SALTATS
FRUITAAMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA MIXTA
FRUITASOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELATLLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITACREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITAGUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI BLANC D'OU CRU

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)
FRUITA

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA VERDA
FRUITA

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
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 PORC NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



10

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

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
MACARRONS SALTATS
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALSADOPORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
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

10

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

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
MACARRONS SALTATS
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALSADPORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

10

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

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

10

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
MACARRONS SALTATS
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALSABOLONYESA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTEJADES
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
ROTILLES DE PRIMAVERA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKSPAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITAGUISAT DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURTCREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITAAMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITASOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITAARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITACREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITAAMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITASOPA DE PEIX
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELATLLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITACREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITAGUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI SÉSAM

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



10

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

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
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

10

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

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTFOOD
BANKSPAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITAAMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURTCREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITAAMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITASOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITAARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITACREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
MACARRONS SALTATS
FRUITAAMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITASOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELATLLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITACREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITAGUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

10

PATATES AMB PEBROTS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)
FRUITA

24

QUINOA SALTEJADA AMB CEB
SALMÓ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEB I TOMÀQUET
FRUITA

29

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

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUT

10

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

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
MACARRONS SALTATS
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

10

PATATES AMB PEBROTS
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

26

PATATES GUIADES AMB PASTANAGA
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI LACTOSA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALS
MACARRONS SALTATS
FRUITA

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS DE PORROS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES AL FORN
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



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

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

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

www.scolarest.es

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



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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

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