

COL.LEGI SANTA MARIA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

aprende
acomer
sano.org



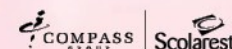
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



654 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 5

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

758 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 15

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

502 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 26 G.: 5

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROTS
FRUITA

681 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

851 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)

POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

504 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 6

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA

628 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 31 G.: 7

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

886 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 9

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

676 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 8

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

704 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

738 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

447 Kcal. P.: 23 HC.: 51 L.: 23 G.: 5

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROTS
FRUITA

709 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

461 Kcal. P.: 25 HC.: 36 L.: 37 G.: 9

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

941 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 42 G.: 12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

780 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

554 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 50 G.: 17

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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**.

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE ALVOCAT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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 CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



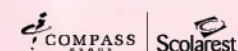
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"BURRITOS" VEGETARIANS
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
PEBROT AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

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

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTEJADES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBA,
PASTANAGA, PEBROT)
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

27

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA VEGETAL
MACARRONS SALTATS
GELAT

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 CIGRONS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA
I COL
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA
I COL
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

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

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI SÉSAM

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

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

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

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

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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 GAMBES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

MACARRONS A LA BOLONYESA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

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

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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 GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



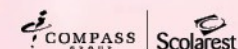
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

2

1

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB SALSA VERDA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROT
FRUITA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB SALSA
BRÒQUIL
FRUITA

9

PATATES AMB PEBROTS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROT
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

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

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLUTENS NI OU GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROT
FRUITA

23

CREMA DE PATATA NATURAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPIRALS SENSE GLUTEN I SENSE OU CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I Llimona
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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 LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

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

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE LLENTIES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

PATATES AMB PEBROTS
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

CREMA DE PATATA NATURAL
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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 OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



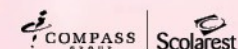
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

2

3

4

5

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB SALSA VERDA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROT
FRUITA

6

7

8

9

10

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB SALSA
BRÒQUIL
FRUITA

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROT
FRUITA

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

14

15

16

17

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

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

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

21

22

23

24

PAELLA AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I PINYA
IOGURT

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLUTENS NI OU GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROT
FRUITA

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

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

28

29

30

31

ESPIRALS SENSE GLUTEN I SENSE OU CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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 PEIX NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS A LA BOLONYESA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROT
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
FILET DE PORC EN SALS
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROT
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I CEB
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEB))
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROT
FRUITA

23

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

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS BRUT AMB PORC
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI BLANC D'OU CRU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

1

2

3

4

5

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB SALSA VERDA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROT
FRUITA

6

7

8

9

10

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB SALSA
BRÒQUIL
FRUITA

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROT
FRUITA

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

13

14

15

16

17

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

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

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

21

22

23

24

PAELLA AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I PINYA
IOGURT

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLUTENS NI OU GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROT
FRUITA

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

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

27

28

29

30

31

ESPIRALS SENSE GLUTEN I SENSE OU CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PORC NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

11

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I
MONGETES TENDRES
FRUITA

13

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

14

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

15

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HALIBUT AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

17

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

18

RECEPTA FISH REVOLUTION

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

19

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

20

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

21

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

23

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I
MONGETES TENDRES
FRUITA

25

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
VERDURES AL FORN
GELAT

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



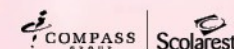
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

2

3

4

5

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

7

8

9

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
HALIBUT AMB Salsa
BRÒQUIL
FRUITA

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

14

15

16

17

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

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

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

21

22

23

24

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE "BEREBER"
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

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

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

27

28

29

30

31

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA VEGETAL
MACARRONS SALTATS
GELAT

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.