

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBES

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL
I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

3

SOPA D'AU AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

IOGURT

5

JORNADA MAR VERMELL: EGIPTE

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)

MACARONI BECHAMEL (amb carn
picada)

FRUITA DE TEMPORADA

8

ESPIRALS BULLITS AMB OLI
D'ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CARBASSA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRES

IOGURT

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

SALMÓ AL FORN AMB SALS
MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS
TOMÀQUET I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPOR

POLLASTRE A L'ALLET AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

19

ESPIRALS AMB SALS DE TOMÀQUET

CROQUETS DE BACALLÀ AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

ROTLLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
AMANIDA IL·LUSTRADA

POSTRE ESPECIAL

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJA

IOGURT

26

SOPA D'AU AMB PASTA

RAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

30

CREMA DE VERDURES

ESPIRALS AMB SALS DE TOMÀQUET I
TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESFILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL
I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

3

SOPA DE PASTA (sense gluten sense ou)

OUS REMENATS AMB XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

IOGURT

5

JORNADA MAR VERMELL: EGIPTECREMA DE LLENTIES (SENSE ESPECIES) -
dietesPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

8

ESPIRALS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
BULLITS A L'OLI D'ALFÀBREGAABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CARBASSA

LLENTIES dietes AMB PATATA

IOGURT

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVABACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

SOPA DE VERDURA AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVALLUÇ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

SALMÓ AL FORN AMB SALS
MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERTTRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA (SENSE
GLUTEN SENSE OU)

ABADEJO AL FORN AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORTRUITA FRANCESA AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

19

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUETBACALLÀ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES (dietes)
ESTOFADES AMB VERDURESABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGAOUS REMENATS AMB VERDURES I
XAMPINYONS

NATILLES DE COOPERATIVA D'OLOT

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJA

IOGURT

26

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

30

CREMA DE VERDURES

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBES

3

SOPA D'AU AMB PASTA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

5

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)

8

ESPIRALS ECOLÒGICS BULLITS A L'OLI
D'ALFÀBREGA

9

CREMA DE CARBASSA

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVAABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTOPOLLASTRE AL FORN AMB CEBA AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRESBACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I
OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I TOMÀQUETPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPOR

19

ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB SALSA
MARINERATRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVESMANDONGUILLES DE PEIX AMB
TOMÀQUET I XAMPINYONSPOLLASTRE A L'ALLET AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBREBACALLÀ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

26

SOPA D'AU AMB PASTA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERAROTLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
AMANIDA IL-LUSTRADAMACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

GELATINA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

30

CREMA DE VERDURES

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I BLAT DE MOROESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I
TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESHAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

3

SOPA D'AU AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

IOGURT

5

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)

MACARONI BECHAMEL (amb carn
picada)

FRUITA DE TEMPORADA

8

ESPIRALS BULLITS AMB OLI
D'ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLATOUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CARBASSA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRES

IOGURT

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERTTRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE
TOMÀQUET I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORPOLLASTRE A L'ALLET AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

19

ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET

OUS DURS EMMASCARATS (amb salsa
de formatge i verdures)

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURESOUS DURS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

ROTLLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
AMANIDA IL·LUSTRADA

NATILLES DE COOPERATIVA D'OLOT

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJA

IOGURT

26

SOPA D'AU AMB PASTA

RAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

30

CREMA DE VERDURES

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBES

3

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

5

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)

8

ESPIRALS BULLITS AMB OLI
D'ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT

9

CREMA DE CARBASSA

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

11

SOPA DE VERDURA AMB ARRÒS

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVAABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTO

LLENTIES dietes AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VERDURES A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I TOMÀQUETROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPOR

19

ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB SALSA
MARINERATRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVESMANDONGUILLES DE PEIX AMB
TOMÀQUET I XAMPINYONSROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA D'ENCIAM I
COGOMBRECROQUETS DE BACALLÀ AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

26

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERAROTLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
AMANIDA IL·LUSTRADAMACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJAFILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE ESPECIAL

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

30

CREMA DE VERDURES

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I BLAT DE MOROESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I
TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºCol·legiada: CAT001068COMPASS
GROUP | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESFILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL
I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

3

SOPA DE PASTA (sense gluten sense ou)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

IOGURT

5

CREMA DE LLENTIES (SENSE ESPECIES) -
dietesPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

8

ESPIRALS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
BULLITS A L'OLI D'ALFÀBREGAABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CARBASSA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRES

IOGURT

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

SALMÓ AL FORN AMB SALS
MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERTTRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA (SENSE
GLUTEN SENSE OU)FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORPOLLASTRE A L'ALLET AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

19

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUETBACALLÀ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES (dietes)
ESTOFADES AMB VERDURESABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDA IL·LUSTRADA

NATILLES DE COOPERATIVA D'OLOT

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

IOGURT

26

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)RAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

30

CREMA DE VERDURES

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESFILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL
I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

3

SOPA D'AU AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

IOGURT

5

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)

MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET
I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

8

ESPIRALS BULLITS AMB OLI
D'ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLATABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRES

IOGURT

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVABACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

SALMÓ AL FORN AMB SALS DE
MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERTTRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

MANDONGUILLES DE PEIX AMB
TOMÀQUET I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORPOLLASTRE A L'ALLET AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

19

ESPIRALS AMB SALS DE TOMÀQUET

CROQUETS DE BACALLÀ AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURESABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

ROTLLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
AMANIDA IL·LUSTRADA

POSTRE ESPECIAL

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJA

IOGURT

26

SOPA D'AU AMB PASTA

RAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

30

CREMA DE VERDURES

ESPIRALS AMB SALS DE TOMÀQUET I
TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB CARBASSA (SENSE CEBÀ)

3

SOPA D'AU AMB PASTA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

5

CREMA DE LLENTIES (SENSE ESPÈCIES)

8

ESPIRALS ECOLÒGICS BULLITS A L'OLI D'ALFÀBREGA

9

CREMA DE CARBASSA

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR AMANIT AMB OLI D'OLIVA

ABADEJO AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM

TRUITA DE PATATA I CEBÀ AMB ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

15

ARRÒS AMB XAMPINYONS

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

17

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

18

ARRÒS SALTEJAT AMB ALL I JULIVERT

19

ESPIRALS AMB XAMPINYONS

SALMÓ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA

POLLASTRE AL FORN (SENSE SOFREGIT) AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I COGOMBRE

BACALLÀ AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

22

PASTA AMB OLI D'ALFÀBREGA I ALL

23

ARRÒS AMB CARBASSÓ (SENSE CEBÀ)

24

PASTA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

26

SOPA D'AU AMB PASTA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA IL·LUSTRADA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

RAGOUT DE POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

29

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

30

PASTA BLANCA AMB XAMPINYONS SALTEJATS

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM

RAP AL FORN AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068COMPASS
GROUP | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB CARBASSA (SENSE CEBA)

3

SOPA D'AU AMB PASTA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

5

LLENTIES BULLIDES AMB PATATA

8

ESPIRALS ECOLÒGICS BULLITS A L'OLI D'ALFÀBREGA

9

CREMA DE CARBASSA

10

POLLASTRE AL FORN (SENSE SOFREGIT) AMB ENCIAM I OLIVES

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR AMANIT AMB OLI D'OLIVA

13

OUS DURS AMB AMANIDA D'ENCIAM

14

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM

15

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

16

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM

17

POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

15

ARRÒS AMB XAMPINYONS

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

17

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

18

ARRÒS SALTEJAT AMB ALL I JULIVERT

19

ESPIRALS AMB XAMPINYONS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA

POLLASTRE AL FORN (SENSE SOFREGIT) AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I COGOMBRE

OUS DURS AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

22

PASTA AMB OLI D'ALFÀBREGA I ALL

23

ARRÒS AMB CARBASSÓ (SENSE CEBA)

24

PASTA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

26

SOPA D'AU AMB PASTA

OUS DURS AMB AMANIDA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA IL·LUSTRADA

RAGOUT DE POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

RAGOUT DE POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

29

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

30

PASTA BLANCA AMB XAMPINYONS SALTEJATS

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM

OUS DURS AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068COMPASS
GROUP | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBES

3

SOPA D'AU AMB PASTA

4

PISTO DE VERDURES

5

CREMA DE PASTANAGA I COLIFLOR

8

ESPIRALS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
BULLITS A L'OLI D'ALFÀBREGA

9

CREMA DE CARBASSA

10

PEBROT VERMELL, PEBROT VERD I
ALBERGÍNIA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

12

ESPINACS AMB PATATA

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTOFILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRESBACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I
OLIVESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMÀQUETPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

16

PISTO DE VERDURES

17

PASTA BLANCA (SENSE GLUTEN SENSE
OU) AMB PASTANAGA I CARBASSO

18

ARRÒS SALTEJAT AMB ALL I JULIVERT

19

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUETSALMÓ AL FORN AMB SALSA
MARINERATRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVESFILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDAPOLLASTRE A L'ALLET AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBREBACALLÀ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

22

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
OLI D'ALFÀBREGA I ALL

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

24

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU)
SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

26

SOPA D'AU AMB PASTA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERAFILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDA IL·LUSTRADAFILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

RAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

NATILLES DE COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS PILAF

30

PASTA BLANCA AMB XAMPINYONS
SALTEJATSSORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I BLAT DE MOROPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068COMPASS
GROUP | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESFILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL
I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

3

SOPA DE PASTA (sense gluten sense ou)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT

5

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

8

ESPIRALS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
BULLITS A L'OLI D'ALFÀBREGAABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CARBASSA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRES

IOGURT

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

SALMÓ AL FORN AMB SALSA
MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERTHAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA (SENSE
GLUTEN SENSE OU)MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE
TOMÀQUET I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORPOLLASTRE A L'ALLET AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

19

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUETBACALLÀ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURESABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

ROTLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
AMANIDA IL·LUSTRADA

GELATINA

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

26

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)RAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

30

CREMA DE VERDURES

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºCol·legiada: CAT001068COMPASS
GROUP

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBES

3

SOPA D'AU AMB PASTA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

5

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)

8

ESPIRALS ECOLÒGICS BULLITS A L'OLI
D'ALFÀBREGA

9

CREMA DE CARBASSA

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVAABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTOFILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRESBACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I
OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I TOMÀQUETPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPOR

19

ESPIRALS AMB SALSAS DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB SALSAS
MARINERATRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVESFILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDAPOLLASTRE A L'ALLET AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBREBACALLÀ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

26

SOPA D'AU AMB PASTA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERAROTLLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
AMANIDA IL·LUSTRADAMACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

GELATINA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

30

CREMA DE VERDURES

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I BLAT DE MOROESPIRALS AMB SALSAS DE TOMÀQUET I
TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068COMPASS
GROUP | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBES

3

SOPA D'AU AMB PASTA

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

5

CREMA DE PASTANAGA I COUFLOR

8

ESPIRALS BULLITS AMB OLI
D'ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT

9

CREMA DE CARBASSA

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVAABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTOFILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRESHAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I TOMÀQUETPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

16

PISTO DE VERDURES

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPOR

19

ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB SALSA
MARINERATRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVESMANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE
TOMÀQUET I XAMPINYONSPOLLASTRE A L'ALLET AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBREBACALLÀ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

24

PASTA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

26

SOPA D'AU AMB PASTA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERAROTILLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
AMANIDA IL-LUSTRADAFILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

NATILLES DE COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

30

CREMA DE VERDURES

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I BLAT DE MOROESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I
TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068COMPASS
GROUP | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBES

3

SOPA DE PASTA (sense gluten sense ou)

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

5

CREMA DE LLENTIES (SENSE ESPECIES) -
dietes

8

ESPIRALS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
BULLITS A L'OLI D'ALFÀBREGA

9

CREMA DE CARBASSA

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVAABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTOPOLLASTRE AL FORN AMB CEBA AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRESBACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I
OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I TOMÀQUETPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA (SENSE
GLUTEN SENSE OU)

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPOR

19

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUETSALMÓ AL FORN AMB SALSA
MARINERATRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

ABADEJO AL FORN AMB AMANIDA

POLLASTRE A L'ALLET AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBREBACALLÀ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES (dietes)
ESTOFADES AMB VERDURES

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

26

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERAOUS REMENATS AMB VERDURES I
XAMPINYONSPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

NATILLES DE COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

30

CREMA DE VERDURES

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I BLAT DE MOROPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068COMPASS
GROUP | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBES

3

SOPA DE PASTA (sense gluten sense ou)

4

MONGETA BLANCA AMB PATATA

5

CREMA DE LLENTIES (SENSE ESPÈCIES)

8

ESPIRALS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
BULLITS A L'OLI D'ALFÀBREGA

9

CREMA DE CARBASSA

10

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

11

SOPA D'AU AMB ARRÒS

12

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVAABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTOFILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRESHAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I TOMÀQUETPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA (SENSE
GLUTEN SENSE OU)

18

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPOR

19

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUETSALMÓ AL FORN AMB SALSA
MARINERATRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVESMANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE
TOMÀQUET I XAMPINYONSPOLLASTRE A L'ALLET AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBREBACALLÀ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

22

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

25

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

26

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERAFILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDA IL-LUSTRADAPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

NATILLES DE COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

30

CREMA DE VERDURES

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAMPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068COMPASS
GROUP

Scolarest

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetlem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

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

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló



Raim
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA



PROTEÏNA

OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4 g

COMPASS
GROUP

Scolarest

NOTES: