

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PATATA I MONGETA VERDA BULLIDES AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB SALSA BARBACOA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA, CEBA I FINES HERBES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

13

MACARRONS AMB OLI D'ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

15

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE VERDURES AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES (mongeta seca i carbassa)

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC AMB SALSA DE TOMÀQUET I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE PASTANAGA AL VAPOR

ROTLLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

POLLASTRE AGREDOLÇ AMB AMANIDA XINA

FLAM

27

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

RAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

31

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA DE BURGUER I SOBRE DE KETCHUP

COCA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

Joanna

COMPASS
GROUP | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PATATA I MONGETA VERDA BULLIDES
AMANIDES AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB SALSA
BARBACOA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I
JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT DE SOJA

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I TONYINA

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

13

MACARRONS AMB OLI D'ALFÀBREGA

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA AMB
ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

15

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES
BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
(mongeta seca i carbassa)CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB
PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I Llimona

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORROTLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

POLLASTRE AGREDOLÇ AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

27

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURESSORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

IOGURT DE SOJA

31

ENCIAM - PATATES DAU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA
DE DIETES

GELATINA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

PATATA I MONGETA VERDA BULLIDES
AMANIDES AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB SALSA
BARBACOA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I FORMATGE FRESC

PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

13

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

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

15

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES
BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
(mongeta seca i carbassa)MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC
AMB SALSA DE TOMÀQUET I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB
PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVESFILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

POLLASTRE AGREDOLÇ AMB AMANIDA
XINA

FLAM

27

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURESOUS DURS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

28

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

IOGURT

31

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA
DE DIETES

NATILLES

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

PATATA I MONGETA VERDA BULLIDES
AMANIDES AMB OLI D'OLIVAOUS REMENATS AMB VERDURES I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I
JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB
XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I FORMATGE FRESC

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

13

MACARRONS AMB OLI D'ALFÀBREGA I
FORMATGE RATLLAT

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

LLENTIES dietes AMB PATATA

IOGURT

15

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA DE VERDURES AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES
BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVAROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
(mongeta seca i carbassa)HAMBURGUESA DE VERDURES AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB
PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORROTLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

OUS DURS EMMASCARATS (amb salsa de
formatge i verdures)

FLAM

27

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURESSORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVAOUS REMENATS AMB VERDURES I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

IOGURT

31

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

HAMBURGUESA DE CIGRONS AMB PA DE
BURGUER I KETCHUP

COCA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

PATATA I MONGETA VERDA BULLIDES
AMANIDES AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB Salsa
BARBACOA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I
JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I FORMATGE FRESC

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

13

MACARRONS AMB OLI D'ALFÀBREGA I
FORMATGE RATLLAT

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA AMB
ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

15

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES
BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
(mongeta seca i carbassa)CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB
PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORROTLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

POLLASTRE AGREDOLÇ AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FLAM

27

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURESSORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

IOGURT

31

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

HAMBURGUESA DE CIGRONS AMB PA DE
BURGUER I KETCHUP

COCA

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CARBASSA AMB PATATA

3

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

6

CREMA DE CARBASSÓ I PATATA (SENSE CEBA)

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA, CEBA I FINES HERBES

8

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

9

PISTO DE VERDURES

10

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) A L'ALLET

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I JULIVERT

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

LLUÇ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

13

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

14

CREMA DE CARBASSA

15

PEBROT VERMELL, PEBROT VERD I ALBERGÍNIA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVA

ABADEJO AL FORN AMB QUINOIA I PISTO

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I COGOMBRE

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

20

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

21

PISTO DE VERDURES

22

AMANIDA DE PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

23

ARRÒS SALTEJAT AMB ALL I JULIVERT

24

ARRÒS PILAF

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE AGREDOLÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FLAM

27

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

28

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

29

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

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

31

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I PASTANAGA

RAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA DE DIETES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

NATILLES

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

PATATA I MONGETA VERDA BULLIDES
AMANIDES AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB SALS
BARBACOA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I
JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA (SENSE
GLUTEN SENSE OU)POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I FORMATGE FRESCPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

13

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

ABADEJO AL FORN AMB QUINOIA I PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

15

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVESFILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES
BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
(mongeta seca i carbassa)MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC
AMB SALS DE TOMÀQUET I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU) AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPOR.ROTILLETES DE PRIMAVERA AL FORN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS PILAF

POLLASTRE AGREDOLÇ AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FLAM

27

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURESSORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

31

ENCIAM - FORMATGE

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
PATATES DAU

GELATINA

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

PATATA I MONGETA VERDA BULLIDES
AMANIDES AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB SALSA
BARBACOA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I
JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I
ESPÀRRECS

IOGURT DE SOJA

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I TONYINA

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

13

MACARRONS AMB OLI D'ALFÀBREGA

ABADEJO AL FORN AMB QUINOIA I PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

15

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES
BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
(mongeta seca i carbassa)CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB
PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORROTLLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

POLLASTRE AGREDOLÇ AMB AMANIDA
XINA

IOGURT DE SOJA

27

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURESSORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

IOGURT DE SOJA

31

ENCIAM - PATATES DAU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA
DE DIETES

GELATINA

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

PATATA I MONGETA VERDA BULLIDES
AMANIDES AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB Salsa
BARBACOA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I
JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I FORMATGE FRESC

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

13

MACARRONS AMB OLI D'ALFÀBREGA I
FORMATGE RATLLAT

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

15

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES
BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
(mongeta seca i carbassa)MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC
AMB Salsa DE TOMÀQUET I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

21

PISTO DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB
PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORROTLLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

POLLASTRE AGREDOLÇ AMB AMANIDA
XINA

FLAM

27

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURESSORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

PASTA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

IOGURT

31

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA
DE DIETES

NATILLES

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGrow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

PATATA I MONGETA VERDA BULLIDES
AMANIDES AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB SALSA
BARBACOA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT

6

LLENTIES (dietes) ESTOFADES AMB
PASTANAGAFILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I
JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA (SENSE
GLUTEN SENSE OU)POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

ABADEJO A LA PLANXA AMB ENCIAM I
ESPÀRRECS

IOGURT

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I FORMATGE FRESCPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

13

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

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA AMB
ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

15

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES
BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
(mongeta seca i carbassa)CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU) AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

POLLASTRE AGREDOLÇ AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FLAM

27

CASSOLA DE LLENTIES (dietes)
ESTOFADES AMB VERDURESSORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COUFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

IOGURT

31

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA
DE DIETES

NATILLES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PATATA I MONGETA VERDA BULLIDES
AMANIDES AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB SALS
BARBACOA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I
JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA (SENSE
GLUTEN SENSE OU)POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I FORMATGE FRESCPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

13

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

ABADEJO AL FORN AMB QUINOÀ I PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

15

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES
BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
(mongeta seca i carbassa)MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC
AMB SALS DE TOMÀQUET I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU) AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBÀ I LLIMONA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FLAM

27

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURESSORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVARAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

IOGURT

31

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA
DE DIETES

NATILLES

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGrow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

PATATA I MONGETA VERDA BULLIDES
AMANIDES AMB OLI D'OLIVAOUS REMENATS AMB VERDURES I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT

6

LLENTIES (diètes) ESTOFADES AMB
PASTANAGAFILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I
JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB DAUS DE PASTANAGA,
CEBA I FINES HERBESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA (SENSE
GLUTEN SENSE OU)

OUS REMENATS AMB XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

ABADEJO A LA PLANXA AMB ENCIAM I
ESPÀRRECS

IOGURT

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I FORMATGE FRESCPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

13

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

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

LLENTIES diètes AMB PATATA

IOGURT

15

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

FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVESTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB PATATES
BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVALLUÇ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
(mongeta seca i carbassa)ABADEJO AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU) AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPORABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

OUS DURS EMMASCARATS (amb salsa de
formatge i verdures)

FLAM

27

CASSOLA DE LLENTIES (diètes)
ESTOFADES AMB VERDURESSORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVAOUS REMENATS AMB VERDURES I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE
MORO

IOGURT

31

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA
DE DIETES

NATILLES

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

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

NOTES: