

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROS
IOGURT

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

14

15

16

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES A LA JARDINERA
FRUITA

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA CASTELLANA
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
PASTÍS DE GEMA

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

21

22

23

24

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP I VERDURES AMB TALLARINES A LA SOIA
FRUITA

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

TRINXAT DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

28

29

30

31

MACARRONS AMB SALSÀ DE FORMATGE
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
HAMBURGUESA VEGETAL
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS
IOGURT

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

14

15

16

17

ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES
A LA JARDINERA
FRUITA

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
"PISTO MANCHEGO"
PASTÍS DE GEMA

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

21

22

23

24

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB
SALSA DE SAFRÀ
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP I VERDURES AMB
TALLARINES A LA SOIA
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

TRINXAT VEGETAL DE LA CERDANYA
LLENTIES AMB PATATA
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

28

29

30

31

MACARRONS AMB SALSA DE FORMATGE
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS
IOGURT

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

14

15

16

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES
A LA JARDINERA
FRUITA

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA CASTELLANA
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
IOGURT

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

21

22

23

24

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALSAGREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP I VERDURES AMB
TALLARINES A LA SOIA
FRUITA

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB SALSACOGOMBRE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

TRINXAT DE LA CERDANYA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

28

29

30

31

MACARRONS AMB SALSADIFORMATGE
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

14

15

16

17

ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL
AMANIDA PANZANELLA (ENCIAM, TÀPERA,
OLIVA I TOMÀQUET)
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA CASTELLANA
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
POSTRE VEGETAL DE SOJA

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

21

22

23

24

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP I VERDURES AMB
TALLARINES A LA SOIA
FRUITA

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

TRINXAT DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

28

29

30

31

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATA AL FORN
FRUITA

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

10

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC EN SALSÀ
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

15

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

16

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
IOGURT

17

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA AMB SÈSAM I OLI D'OLIVA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

20

CREMA DE COLIFLOR
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

24

TRINXAT VEGETAL DE LA CERDANYA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AL FORN
FRUITA

28

SALTEJAT DE PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
IOGURT

10

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

15

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

16

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA CASTELLANA
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
IOGURT

17

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALSAGREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA

23

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

24

TRINXAT DE LA CERDANYA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

MACARRONS AMB SALSABOLONYESA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
IOGURT

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

14

15

16

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

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

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA CASTELLANA
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
IOGURT

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

21

22

23

24

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALSA GREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

TRINXAT DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

28

29

30

31

MACARRONS AMB SALSA DE FORMATGE
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
IOGURT

10

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

15

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

16

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA CASTELLANA
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
IOGURT

17

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALSAGREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA

23

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB SALSACOGOMBRE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

24

TRINXAT DE LA CERDANYA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

MACARRONS AMB SALSADIFORMATGE
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
IOGURT

10

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

15

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

16

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA CASTELLANA
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
IOGURT

17

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALSAGREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
FRUITA

23

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB SALSACOGOMBRE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

24

TRINXAT DE LA CERDANYA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

MACARRONS AMB SALSADIFORMATGE
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROS
IOGURT

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

14

15

16

17

ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES
A LA JARDINERA
FRUITA

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
PASTÍS DE GEMA

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

21

22

23

24

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP I VERDURES AMB
TALLARINES A LA SOIA
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

TRINXAT VEGETAL DE LA CERDANYA
LLENTIES AMB PATATA
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

28

29

30

31

MACARRONS AMB SALSÀ DE FORMATGE
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROT
IOGURT

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

14

15

16

17

ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES A LA JARDINERA
FRUITA

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
PASTÍS DE GEMA

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

21

22

23

24

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP I VERDURES AMB TALLARINES A LA SOIA
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS (CIGRONS I ARRÒS)
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

TRINXAT VEGETAL DE LA CERDANYA
LLENTIES AMB PATATA
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

28

29

30

31

MACARRONS AMB SALSÀ DE FORMATGE
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS
IOGURT

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

14

15

16

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES
A LA JARDINERA
FRUITA

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA CASTELLANA
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
PASTÍS DE GEMA

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

21

22

23

24

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP I VERDURES AMB
TALLARINES A LA SOIA
FRUITA

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

TRINXAT VEGETAL DE LA CERDANYA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

28

29

30

31

MACARRONS AMB SALSÀ DE FORMATGE
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
HAMBURGUESA VEGETAL
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
CARBASSÓ, FONOLL I BRÓQUIL ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ARRÒS AMB PASTANAGA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
AMANIDA PANZANELLA (ENCIAM, TÀPERA,
OLIVA I TOMÀQUET)
FRUITA

15

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
FRUITA

16

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
"PISTO MANCHEGO"
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB
SALSA DE SAFRÀ
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE VERDURETES, BROTS I SOIA
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

TRINXAT VEGETAL DE LA CERDANYA
LLENTIES AMB PATATA
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

MACARRONS AMB ALLADA
TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA

28

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
PATATA AL FORN
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
HAMBURGUESA VEGETAL
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BROT
IOGURT

10

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

15

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
FRUITA

16

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
"PISTO MANCHEGO"
PASTÍS DE GEMA

17

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB
SALSA DE SAFRÀ
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE VERDURETES, BROT I SOIA
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

24

TRINXAT VEGETAL DE LA CERDANYA
LLENTIES AMB PATATA
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

MACARRONS AMB SALSA DE FORMATGE
TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA

28

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

Llimona
Mandarina
Mango
Poma



Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

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

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.
*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.