

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
IOGURT

14

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA
I PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINSTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE LLETRES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

14

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
GALL SANT PERE AL FORN
PEBROT AL FORN
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
PATATES A DAUS
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALS DE
XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETAS
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARMEL LITZADA
IOGURT

14

MACARRONS AMB SALSINA DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETES I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CIGRONS AMB SALSINA BOLONESA VEGETAL
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE LLETRES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA BILBAÏNA
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

PAELLA AMB VERDURES
OUS REMENATS
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MACARRONS AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETES I
PATATES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CIGRONS AMB SALSINA BOLONESA VEGETAL
FRUITA

27

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

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
GALL SANT PERE AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE LLETRES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

PATATES "VIUDAS"
ABADEJO A LA BILBAÏNA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
IOGURT DE SABOR

7

ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSA
OUS DURS AMB SALSAS DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE AMB SALSAS
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
IOGURT

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX (RAP, MUSCLO, PORRO, API, TOMÀQUET) AMB FIDEUS SENSE GLUTEN NI OU NI PLV. FS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
GALL SANT PERE AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
IOGURT

14

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETES I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CIGRONS AMB SALS BOLONESA VEGETAL
FRUITA

27

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

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE LLETRES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETAS
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
IOGURT

14

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETES I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

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

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE LLETRES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETAS
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
IOGURT

14

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETES I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

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

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE LLETRES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
IOGURT

14

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETES I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

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

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE LLETRES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETAS
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
IOGURT

14

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
PATATES A DAUS
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETAS
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
IOGURT

14

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
PATATES A DAUS
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
IOGURT

14

MACARRONS AMB SALSINA DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
PATATES A DAUS
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE LLETRES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

PAELLA AMB VERDURES
LLENTIES A LA VINAGRETA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MACARRONS AMB ALLADA
AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET,
CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
"BURRITOS" VEGETARIANS
PEBROT AL FORN
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
PÈSOLS AMB CEBA
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
MONGETES TENDRES AMB SALSABOLONYESA
VEGETAL
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS,
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
"PISTO"
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSABOLONYESA
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

14

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE
AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET,
CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
"BURRITOS" VEGETARIANS
PEBROT AL FORN
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
REMANAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
PATATES A DAUS
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
MONGETES TENDRES AMB SALS BOLONYESA
VEGETAL
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALS DE
XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

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

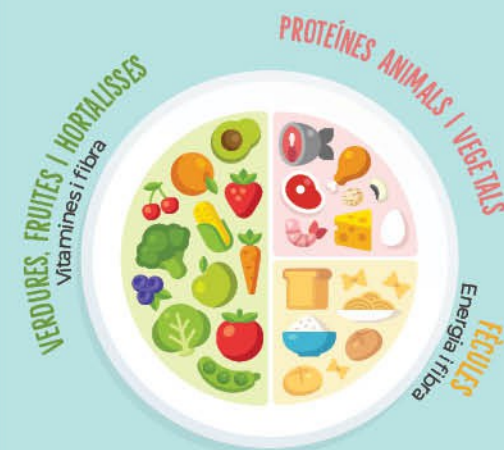
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES:

