

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

2

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
(ceba i tomàquet)

3

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

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

5

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESA

6

TRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRE

7

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

8

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

9

FRUITA DE TEMPORADA

10

IOGURT

11

FRUITA DE TEMPORADA

12

FRUITA DE TEMPORADA

7

SOPA DE BROU AMB PASTA

8

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

9

CREMA DE CARBASSA

10

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURES

11

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA

13

ABADEJO AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA AMB PATATA PANADERA I
PEBROT VERMELL

14

CROQUETES D'AU AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

15

FIDEUA MARINERA (amb daus de rap)

16

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJA

17

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

14

FRUITA DE TEMPORADA

15

FRUITA DE TEMPORADA

16

IOGURT

17

FRUITA DE TEMPORADA

18

FRUITA DE TEMPORADA

15

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET

16

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

17

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

18

AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro,
pastanaga i olives)

19

CREMA DE CARBASSÓ

20

ESTOFAT DE PORC AGREDOLÇ AMB
ENCIAM I BROS DE SOJA

21

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

22

CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

23

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

24

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

21

CREMA DE VERDURES

22

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

23

AMANIDA DE PASTA AMB BLAT DE
MORO, PASTANAGA I OLIVES

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

25

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

22

ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

23

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

24

SALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

25

FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

26

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJA

23

FRUITA DE TEMPORADA

24

FRUITA DE TEMPORADA

25

IOGURT

26

FRUITA DE TEMPORADA

27

FRUITA DE TEMPORADA

24

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I
MAIONESA

25

MACARRONS AMB PESTO

26

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

27

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

28

FRUITA DE TEMPORADA

25

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

26

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

27

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

28

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
KETCHUP I XIPS

29

FRUITA DE TEMPORADA

26

FRUITA DE TEMPORADA

27

FRUITA DE TEMPORADA

28

FRUITA DE TEMPORADA

29

PA DE PESSIC

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

3

CREMA DE VERDURES

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESATRUITA FRANCESA AMB FULLES D'ENCIAM
I COGOMBRESALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MOROMACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DESNATAT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

7

SOPA DE BROU AMB PASTA

8

SAMFAINA DE VERDURES AMB PATATA

9

CREMA DE CARBASSA

10

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURES

11

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVAABADEJO AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA AMB PATATA PANADERA I
PEBROT VERMELLCARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA

FIDEUA MARINERA (amb daus de rap)

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DESNATAT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

14

ESPAGUETIS AMB SALSAS DE TOMÀQUET

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

17

SAMFAINA DE VERDURES AMB PATATA

18

CREMA DE CARBASSÓ

ESTOFAT DE PORC AMB ENCIAM I
BROTS DE SOJAPOLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES
AMB ENCIAM I TOMÀQUETHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MOROLLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATSTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DESNATAT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CREMA DE VERDURES

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I
PASTANAGA

23

AMANIDA DE PASTA AMB BLAT DE
MORO, PASTANAGA I OLIVES

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

25

CREMA DE CARBASSA

ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETATRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
OLIVESSALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATSPOLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT
DE MOROTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DESNATAT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

28

ENSALADILLA BULLIDA

29

MACARRONS AMB PESTO

30

ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA

31

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATOTRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MOROPOLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB AMANIDA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DESNATAT

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

8

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

CARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

22

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

29

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE
OU) AMB PESTO

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

2

LLENTIES dietes GUISADES AMB
VERDURES (ceba i tomàquet)

TRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

9

CREMA DE CARBASSA

PASTA (sense gluten sense ou)
MARINERA AMB DAUS DE RAP

IOGURT

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

23

AMANIDA DE PASTA (sense gluten
sense ou) AMB BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

IOGURT

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

3

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

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

10

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro,
pastanaga i olives)

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

31

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
KETCHUP I XIPS

IOGURT

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

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

FRUITA DE TEMPORADA

11

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVACONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

7

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)

8

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERTCARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

14

ESPAGUETIS (sense gluten sense ou)
AMB SALSA DE TOMÀQUET

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

21

CREMA DE VERDURES

22

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATAHAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

28

ENSALADILLA BULLIDA AMB MAIONESA

29

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE
OU) AMB PESTOPOLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

2

LLENTIES dietes GUISADES AMB
VERDURES (ceba i tomàquet)TRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CARBASSA

PASTA (sense gluten sense ou)
MARINERA AMB DAUS DE RAP

FRUITA DE TEMPORADA

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

23

AMANIDA DE PASTA (sense gluten
sense ou) AMB BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVESSALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE
MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRESSALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

10

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro,
pastanaga i olives)LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

31

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATOBOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
KETCHUP I XIPS

COMPOTA DE FRUITA

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

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

FRUITA DE TEMPORADA

11

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

ROTLET DE PRIMAVERA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

8

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE COUS COUS AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

29

MACARRONS AMB PESTO

ROTLET DE PRIMAVERA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

2

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

9

CREMA DE CARBASSA

PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

IOGURT

16

BRÒQUIL I PATATA AL VAPOR

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

IOGURT

23

AMANIDA DE PASTA AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES

OUS DURS AMB SALSAS DE TOMÀQUET

IOGURT

30

ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA

ARRÒS AMB LEGUMBRETA I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

3

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

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

FRUITA DE TEMPORADA

10

CIGRONS AMB BOLONYESA DE VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro, pastanaga i olives)

CIGRONS BULLITS

FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

31

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

HAMBURGUESA VEGETAL AMB KETCHUP I XIPS

IOGURT

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

11

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

7

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

14

ESPAGUETIS AMB SALSAS DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CREMA DE VERDURES

ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

28

ENSALADILLA BULLIDA AMB MAIONESA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

ROTLLET DE PRIMAVERA AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

8
ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

CROQUETES D'ESPINACS AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

15
PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

HAMBURGUESA DE COUS COUS AL
FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

22
MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

29
MACARRONS AMB PESTO

ROTLLET DE PRIMAVERA AMB
GUARNICIÓ D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

2
LENTIES GUISADES AMB VERDURES
(ceba i tomàquet)

TRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

9
CREMA DE CARBASSA

FIDEUÀ MARINERA (amb daus de rap)

IOGURT

16
MONGETES BLANQUES ESTOFADES

CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

IOGURT

23
AMANIDA DE PASTA AMB BLAT DE
MORO, PASTANAGA I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

IOGURT

30
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

3
AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE
MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

10
CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

17
AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro,
pastanaga i olives)

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

24
MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

31
JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

HAMBURGUESA VEGETAL AMB KETCHUP I
XIPS

IOGURT

4
CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

11
TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

18
CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
	MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA	BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA	AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	CREMA SUAU DE COUFLOR I PATATA
	ROTLET DE PRIMAVERA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA	MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
7	8	9	10	11
SOPA DE VERDURES AMB PASTA	ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT	CREMA DE CARBASSA	ARRÒS AMB CARBASSÓ	TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA
ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM I COGOMBRE	LLENTIES BULLIDES AMB PATATA	PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA	HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
CREMA DE PASTANAGA	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	BRÒQUIL I PATATA AL VAPOR	AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro, pastanaga i olives)	CREMA DE CARBASSÓ
ESPAGUETIS (sense gluten sense ou) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA	HAMBURGUESA DE COUS COUS AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET	MONGETES BLANQUES ESTOFADES	CIGRONS BULLITS	ARRÒS A LA CARBASSA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
CREMA DE VERDURES	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA	CREMA DE PASTANAGA	MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA
ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
28	29	30	31	
ENSALADILLA BULLIDA	MACARRONS AMB PESTO	ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	JORNADA: LA CASTANYADA CREMA DE CARBASSA I BONIATO	
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT	ROTLET DE PRIMAVERA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I TOMÀQUET	ARRÒS AMB LEGUMBRETA I TOMÀQUET	HAMBURGUESA VEGETAL AMB KETCHUP I XIPS	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

7

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)

ABADEJO AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA AMB PATATA PANADERA I
PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

14

ESPAGUETIS (sense gluten sense ou)
AMB SALSA DE TOMÀQUET

ESTOFAT DE PORC AMB ENCIAM I
BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CREMA DE VERDURES

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

28

ENSALADILLA BULLIDA

FILET D'AGULLA DE PORC AMB
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

2

LLENTIES dietes GUISADES AMB
VERDURES (ceba i tomàquet)

LLUÇ AL FORN AMB FULLES D'ENCIAM I
COGOMBRE

IOGURT

9

CREMA DE CARBASSA

PASTA (sense gluten sense ou)
MARINERA AMB DAUS DE RAP

IOGURT

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

23

AMANIDA DE PASTA (sense gluten
sense ou) AMB BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

IOGURT

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

3

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

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

10

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURES

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro,
pastanaga i olives)

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

31

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
KETCHUP I XIPS

IOGURT

4

CREMA SUAU DE COUFLOR I PATATA

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

11

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSÓ

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

FRUITA DE TEMPORADA

25

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

7

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)

8

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESA

14

FRUITA DE TEMPORADA

15

ESPAGUETIS (sense gluten sense ou)
AMB SALSA DE TOMÀQUET

21

ESTOFAT DE PORC AMB ENCIAM I
BROTS DE SOJA

22

FRUITA DE TEMPORADA

28

FRUITA DE TEMPORADA

8

FRUITA DE TEMPORADA

7

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)

8

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESA

14

FRUITA DE TEMPORADA

15

ESPAGUETIS (sense gluten sense ou)
AMB SALSA DE TOMÀQUET

21

ESTOFAT DE PORC AMB ENCIAM I
BROTS DE SOJA

22

FRUITA DE TEMPORADA

28

FRUITA DE TEMPORADA

29

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE
OU) AMB PESTO

29

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

29

FRUITA DE TEMPORADA

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

9

LLENTIES dietes GUISADES AMB
VERDURES (ceba i tomàquet)

9

CREMA DE CARBASSA

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

23

CREMA DE PASTANAGA

30

ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA

30

ARRÒS AMB LEGUMBRETA I TOMÀQUET

30

FRUITA DE TEMPORADA

3

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

10

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

10

ARRÒS AMB CARBASSÓ

17

AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro,
pastanaga i olives)

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

31

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

31

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
KETCHUP I XIPS

31

IOGURT

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

11

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

11

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA

18

CREMA DE CARBASSÓ

25

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

25

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

25

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

8

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

CARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

22

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

29

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE
OU) AMB PESTO

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

2

LLENTIES dietes GUISADES AMB
VERDURES (ceba i tomàquet)

TRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

9

CREMA DE CARBASSA

PASTA (sense gluten sense ou)
MARINERA AMB DAUS DE RAP

IOGURT

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

23

AMANIDA DE PASTA (sense gluten
sense ou) AMB BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

IOGURT

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

3

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

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

10

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro,
pastanaga i olives)

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

31

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
KETCHUP I XIPS

IOGURT

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

11

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

2

LLENTIES dietes GUISADES AMB
VERDURES (ceba i tomàquet)

3

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

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESATRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRESALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MOROPASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

7

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)

8

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

9

CREMA DE CARBASSA

10

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURES

11

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVAABADEJO AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA AMB PATATA PANADERA I
PEBROT VERMELLCARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADAPASTA (sense gluten sense ou)
MARINERA AMB DAUS DE RAPTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJAPOLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

14

ESPAGUETIS (sense gluten sense ou)
AMB SALSA DE TOMÀQUET

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

17

AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro,
pastanaga i olives)

18

CREMA DE CARBASSÓ

ESTOFAT DE PORC AMB ENCIAM I
BROTS DE SOJAPOLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES
AMB ENCIAM I TOMÀQUETHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MOROLLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATSTRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

21

CREMA DE VERDURES

22

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

23

AMANIDA DE PASTA (sense gluten
sense ou) AMB BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

25

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETAHAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVESSALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATSPOLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT
DE MOROTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

28

ENSALADILLA BULLIDA AMB MAIONESA

29

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE
OU) AMB PESTO

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

31

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATOTRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MOROPOLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I
TOMÀQUETABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERDBOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
KETCHUP I XIPS

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVACONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESA

FRUITA PERMESA

7

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)ABADEJO AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA AMB PATATA PANADERA I
PEBROT VERMELL

FRUITA PERMESA

14

ESPAGUETIS (sense gluten sense ou)
AMB SALSA DE TOMÀQUETESTOFAT DE PORC AMB ENCIAM I
BROTS DE SOJA

FRUITA PERMESA

21

CREMA DE VERDURES

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

FRUITA PERMESA

28

ENSALADILLA BULLIDA AMB MAIONESA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA PERMESA

2

LLENTIES dietes GUISADES AMB
VERDURES (ceba i tomàquet)TRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL

9

CREMA DE CARBASSA

PASTA (sense gluten sense ou)
MARINERA AMB DAUS DE RAP

IOGURT NATURAL

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT NATURAL

23

AMANIDA DE PASTA (sense gluten
sense ou) AMB BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVESSALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

IOGURT NATURAL

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA PERMESA

3

AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE
MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRESSALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA PERMESA

10

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

17

AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro,
pastanaga i olives)LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA PERMESA

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA PERMESA

31

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB XIPS

IOGURT NATURAL

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

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

FRUITA PERMESA

11

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA PERMESA

18

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA PERMESA

25

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

3

ARRÒS PILAF

4

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) A
L'ALLETCONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESATRUITA FRANCESA AMB FULLES D'ENCIAM
I COGOMBRE

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

7

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN
SENSE OU)

8

ARRÒS BULLIT AMB OLI D'OLIVA

9

PASTA (sense gluten sense ou) AMB OLI
D'OLIVA

10

ARRÒS AMB CARBASSÓ

11

CREMA DE CARBASSÓ

ABADEJO AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA AMB PATATA PANADERA I
PEBROT VERMELLCARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAMDAUS DE RAP AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
ENCIAM

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

14

ESPAGUETIS (sense gluten sense ou)
AMB OLI D'OLIVA

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

16

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

17

SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS

18

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

ESTOFAT DE PORC AMB ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MOROLLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

21

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
AMB ALL I JULIVERT

22

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

23

AMANIDA DE PASTA (sense gluten
sense ou) AMB BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

25

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

BACALLÀ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDATRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
OLIVESSALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS
DE SOJA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

28

ENSALADILLA BULLIDA

29

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE
OU) AMB PESTO

30

ARROS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

31

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATOTRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM

ABADEJO AL FORN AMB AMANIDA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1 MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA	2 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)	3 AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	4 CREMA SUAU DE COUFLOR I PATATA
	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB BRESA	TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE	SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO	MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
7 SOPA DE BROU AMB PASTA	8 ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT	9 CREMA DE CARBASSA	10 CIGRONS AMB BOLONYESA DE VERDURES	11 TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA
ABADEJO AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERMELL	CROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	FIDEUA MARINERA (amb daus de rap)	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA	POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
14 ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	15 PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	16 MONGETES BLANQUES ESTOFADES	17 AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro, pastanaga i olives)	18 CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA	POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET	CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS	TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
21 CREMA DE VERDURES	22 MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	23 AMANIDA DE PASTA AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES	24 MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	25 ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA	HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	SALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
28 ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I MAIONESA	29 MACARRONS AMB PESTO	30 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET	31 JORNADA: LA CASTANYADA CREMA DE CARBASSA I BONIATO	
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET	ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD	HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVACONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

8

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERTCARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

22

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATAHAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

29

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE
OU) AMB PESTO

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

9

PASTA (sense gluten sense ou) AMB OLI
D'OLIVADAUS DE RAP AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

IOGURT

16

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

23

AMANIDA DE PASTA (sense gluten
sense ou) AMB BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVESSALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

IOGURT

30

ARROS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERTABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

3

AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE
MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRESSALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB CARBASSÓ

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro,
pastanaga i olives)LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVAPOLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

31

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB XIPS

IOGURT

4

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) A
L'ALLET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

11

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVAPOLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS