

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

2

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

3

ARRÒS PILAF

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR 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

SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS

18

CREMA DE CARBASSÓ

ESTOFAT DE PORC AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

POLLASTRE A L'AMERICANA 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

PASTA AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE

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

FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT 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 BULLIDA

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

BOTIFARRA DE PORC AL FORN 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

TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES

2

TRITURAT DE VEDELLA AMB VERDURES

3

TRITURAT DE PEIX AMB VERDURES

4

TRITURAT DE GALL DINDI AMB VERDURES

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

7

TRITURAT DE PEIX AMB VERDURES

8

TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES

9

TRITURAT DE PEIX AMB VERDURES

10

TRITURAT DE VEDELLA AMB VERDURES

11

TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA DE TEMPORADA

14

TRITURAT DE VEDELLA AMB VERDURES

15

TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES

16

TRITURAT DE GALL DINDI AMB VERDURES

17

TRITURAT DE PEIX AMB VERDURES

18

TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

21

TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES

22

TRITURAT DE GALL DINDI AMB VERDURES

23

TRITURAT DE PEIX AMB VERDURES

24

TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES

25

TRITURAT DE VEDELLA AMB VERDURES

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

28

TRITURAT DE VEDELLA AMB VERDURES

29

TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES

30

TRITURAT DE PEIX AMB VERDURES

31

JORNADA: LA CASTANYADA  
TRITURAT DE GALL DINDI AMB VERDURES

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS