

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

10

FILET D'AGULLA DE PORC A L'ALLET AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA

11

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

12

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL GRATINATS

15

SOPA D'AU AMB PASTA

16

LLACETS AMB SALS DE CARBASSA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA

23

ESPECIAL: SANT JORDI

24

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

25

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

26

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

SOPA DE BROU AMB PASTA

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 CARN PICADA

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

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

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

BRÒQUIL I PATATA AL VAPOR

4

SAMFAINA DE VERDURES

5

CREMA DE CARBASSA

8

CREMA DE VERDURES

9

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

10

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

12

CREMA DE CARBASSA

BACALLÀ AL FORN AMB SALSINA DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DESNATAT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

SAMFAINA DE VERDURES

16

CREMA DE BRÒQUIL

17

ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

19

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

FILET D'AGULLA DE PORC AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FILET DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB AMANIDA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DESNATAT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSA

23

ESPECIAL: SANT JORDI

24

TRINXAT DE COL AMB PATATA

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

25

CREMA DE VERDURES

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

TRUITA FRANCESA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

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

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DESNATAT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

29

SAMFAINA DE VERDURES

30

CARBASSÓ BULLIT AMB PATATA

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

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

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

10

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

12

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

15

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

16

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)

23

ESPECIAL: SANT JORDI

24

TRINXAT DE COL AMB PATATA

CASSOLA DE LLENTIES dietes ESTOFADES

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

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

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

31

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

32

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE CARN PICADA

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

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

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

10

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

12

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

15

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

16

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)

23

ESPECIAL: SANT JORDI

24

TRINXAT DE COL AMB PATATA

CASSOLA DE LLENTIES dietes ESTOFADES

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

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

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

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

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE CARN PICADA

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

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

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKSEscola
Utmar
Club de migdia 

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

9

HAMBURGUESA DE COUS COUS AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT

IOGURT DE SOJA

11

CIGRONS BULLITS

FRUITA DE TEMPORADA

12

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

16

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

17

HAMBURGUESA DE COUS COUS AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT DE SOJA

18

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

FRUITA DE TEMPORADA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA

22

BROU VEGETAL AMB PASTA

FRUITA DE TEMPORADA

23

CREMA DE BRÒQUIL

FRUITA DE TEMPORADA

24

ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA

IOGURT DE SOJA

25

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

FRUITA DE TEMPORADA

26

ARRÒS AMB LEGUMBRETA I TOMÀQUET

ROTLET DE PRIMAVERA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

29

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ESPECIAL: SANT JORDI

TRINXAT DE COL AMB PATATA

31

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

32

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PASTANAGA

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

33

ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

34

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

FRUITA DE TEMPORADA

35

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES

IOGURT DE SOJA

36

FRUITA DE TEMPORADA

37

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

9

HAMBURGUESA DE COUS COUS AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

10

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA

11

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

12

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

15

BROU VEGETAL AMB PASTA

16

FRUITA DE TEMPORADA

17

FRUITA DE TEMPORADA

18

FRUITA DE TEMPORADA

19

FRUITA DE TEMPORADA

22

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

23

FRUITA DE TEMPORADA

24

FRUITA DE TEMPORADA

25

FRUITA DE TEMPORADA

26

FRUITA DE TEMPORADA

29

BROU VEGETAL AMB PASTA

30

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

TRUITA DE PATATA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM AMANIT

HAMBURGUESA DE COUS COUS AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

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

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

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

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

9

HAMBURGUESA DE COUS COUS AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT

IOGURT

11

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

12

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

15

BROU VEGETAL AMB PASTA

16

LLACETS AMB SALS DE CARBASSA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA

IOGURT

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

FRUITA DE TEMPORADA

19

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

22

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

23

ESPECIAL: SANT JORDI

TRINXAT DE COL AMB PATATA

24

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES

IOGURT

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

FRUITA DE TEMPORADA

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

ULLERES DE XOCOLATA

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

FRUITA DE TEMPORADA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM I COGOMBRE

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

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

10

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

12

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

15

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

16

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)

23

TRINXAT DE COL AMB PATATA

24

CASSOLA DE LLENTIES dietes ESTOFADES

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

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

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

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

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

9

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

FILET D'AGULLA DE PORC A L'ALLET AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

FRUITA DE TEMPORADA

12

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

15

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

16

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

IOGURT

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

FRUITA DE TEMPORADA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

FRUITA DE TEMPORADA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)

23

TRINXAT DE COL AMB PATATA

GELATINA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

IOGURT

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

FRUITA DE TEMPORADA

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

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

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

FRUITA DE TEMPORADA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

10

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

12

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

15

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

16

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)

23

TRINXAT DE COL AMB PATATA

24

CASSOLA DE LLENTIES dietes ESTOFADES

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

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

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

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

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

10

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

12

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

15

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

16

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)

23

TRINXAT DE COL AMB PATATA

24

CASSOLA DE LLENTIES dietes ESTOFADES

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

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

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

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

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

9

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA PERMESA

10

FILET D'AGULLA DE PORC A L'ALLET AMB FULLES D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

11

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA PERMESA

12

POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA PERMESA

15

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

16

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA

FRUITA PERMESA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

IOGURT NATURAL

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

FRUITA PERMESA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

FRUITA PERMESA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)

23

ESPECIAL: SANT JORDI

TRINXAT DE COL AMB PATATA

FRUITA PERMESA

24

CASSOLA DE LLENTIES dietes ESTOFADES

IOGURT NATURAL

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

FRUITA PERMESA

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

FRUITA PERMESA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

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

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA PERMESA

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

FRUITA PERMESA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB OLI D'OLIVA

4

ARRÒS PILAF

5

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

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

10

PATATA A LES FINES HERBES

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

12

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

14

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM AMANIT

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

16

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

18

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM

19

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS DE SOJA

15

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

16

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

17

ARROS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

18

ARRÒS BLANC

19

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)

23

ESPECIAL: SANT JORDI

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

25

ARRÒS BLANC

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

29

ARRÒS BULLIT AMB OLI D'OLIVA

30

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

31

TRUITA FRANCESA AMB FULLES D'ENCIAM

32

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM

33

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

34

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM

CARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM

35

TRUITA FRANCESA AMB FULLES D'ENCIAM

36

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM

37

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB OLI D'OLIVA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

10

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

12

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

15

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

16

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA

17

ARROS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

19

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)

23

TRINXAT DE COL AMB PATATA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

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

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

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

FRUITA DE TEMPORADA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

FILET D'AGULLA DE PORC A L'ALLET AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

TRUITA DE PATATA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FILET DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

IOGURT

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

ESPECIAL: SANT JORDI

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

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

FRUITA DE TEMPORADA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

NATILLES

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

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

9

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

11

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

12

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

15

SOPA D'AU AMB PASTA

16

LLACETS AMB SALSÀ DE CARBASSA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

IOGURT

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

FRUITA DE TEMPORADA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

FRUITA DE TEMPORADA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA

23

ESPECIAL: SANT JORDI

TRINXAT DE COL AMB PATATA

24

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES

IOGURT

25

ARRÒS BLANC AMB CEBÀ I FINES HERBES

FRUITA DE TEMPORADA

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

SOPA DE BROU AMB PASTA

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

FRUITA DE TEMPORADA

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

