

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

**FESTIU**

2

**FESTIU**

3

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

4

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

6

CASSOLA DE LLENTIES

7

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

8

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

9

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

10

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

13

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

14

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

15

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

16

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

17

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

BACALLÀ AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FIDEUÀ DE PEIX AMB GAMBETES

FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

20

**FESTIU**

21

**FESTIU**

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

23

JORNADA GASTRONÒMICA

24

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

HAMBURGUESA MIXTA AMB FORMATGE I PA D'HAMBURGUESA

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

PETIT SUISSE DE MADUIXA

FRUITA DE TEMPORADA

27

SOPA DE BROU AMB PASTA

28

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

29

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

30

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

31

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FILET DE PORC AMB SALS BARBACOA, 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

COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR

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	CARBASSA BULLIDA AMB PATATA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	3	TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	BRÒQUIL I PATATA AL VAPOR	9	SAMFAINA DE VERDURES	10	CREMA DE CARBASSA
			MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA		SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES		POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
			IOGURT DESNATAT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)	16	MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	17	CREMA DE CARBASSA
			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
			IOGURT DESNATAT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	23	JORNADA GASTRONÒMICA CREMA DE VERDURES	24	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA
			ABADEJO AL FORN AMB AMANIDA		HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PATATES XIPS		BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES
			FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29	BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA	30	CREMA DE VERDURES	31	CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA
			TRUITA FRANCESA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE		SALMÓ A LA LIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO		TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM
			IOGURT DESNATAT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
			MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA				
			FILET DE PORC AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES				
			COMPOTA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

3

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

6

CASSOLA DE LLENTIES dietes

7

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

8

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

9

FRUITA DE TEMPORADA

10

FRUITA DE TEMPORADA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

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

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

13

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

14

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

15

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

16

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

17

ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET

BACALLÀ AL FORN AMB Salsa DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

PASTA (sense gluten sense ou) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

20

FESTIU

21

FESTIU

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

23

JORNADA GASTRONÒMICA

24

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

KETCHUP I PAPATES XIPS

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

PETIT SUISSE DE MADUIXA

FRUITA DE TEMPORADA

27

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

28

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

29

LLENTIES dietes GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

30

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

31

CREMA SUAUA DE COLIFLOR I PATATA

BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FILET DE PORC 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

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende  
acomer  
sano.orgFISH  
REVOLUTIONGUARDIANS  
DE LA SALUTGrow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

3

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

6

CASSOLA DE LLENTIES dietes

7

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

8

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

9

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES

13

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

14

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

15

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

16

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

17

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

20

FESTIU

21

FESTIU

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

23

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA DE DIETES

24

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

27

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

28

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

29

LLENTIES dietes GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

30

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

31

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FILET DE PORC 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

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR

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

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

3

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

6

CASSOLA DE LLENTIES dietes

7

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

8

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

9

FRUITA DE TEMPORADA

10

FRUITA DE TEMPORADA

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

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

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

13

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

14

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

15

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

16

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

17

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

BACALLÀ AL FORN AMB Salsa DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

PASTA (sense gluten sense ou) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

20

FESTIU

21

FESTIU

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

23

JORNADA GASTRONÒMICA

24

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PATATES XIPS

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

PETIT SUISSE DE MADUIXA

FRUITA DE TEMPORADA

27

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

28

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

29

LLENTIES dietes GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

30

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

31

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FILET DE PORC AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

LLUÇ AL FORN 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 LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende  
acomer  
sano.orgFISH  
REVOLUTIONGUARDIANS  
DE LA SALUTGrow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1	FESTIU	2	CARBASSA BULLIDA AMB PATATA	3	TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA
					CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA		POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
					FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8		9	ARRÒS TRES DELÍCIES	10	CREMA DE CARBASSA
CREMA DE PASTANAGA	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA					
					CIGRONS BULLITS		PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA VEGETAL
LLENTIES dietes GUISADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba i tomàquet)	POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET	MÀGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA			FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT					
13	14	15		16	MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	17	ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA
AMANIDA DE PASTA (sense gluten sense ou) AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)					
					POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO		CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA	HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	PASTA (sense gluten sense ou) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA			FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT					
20	21	22		23	JORNADA GASTRONÒMICA	24	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA
FESTIU	FESTIU	ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA			CREMA DE VERDURES		
					HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PATATES XIPS		CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES
					FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29		30	AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	31	CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA
SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)	MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA	BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA					
					CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I BLAT DE MORO		PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA	FILET DE PORC AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	LLENTIES dietes GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)			FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR	IOGURT					

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1	FESTIU	2	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA	3	TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA
					TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA		PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
					FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10	11	12	13
CASSOLA DE LLENTIES	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA	ARRÒS TRES DELÍCIES	CREMA DE CARBASSA			
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	HAMBURGUESA DE COUS COUS AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET	MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT	TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES	MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
13	14	15	16	17	18	19	20
AMANIDA D'ESPIRALS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)	MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET			
ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM AMANIT	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA	CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
20	21	22	23	24	25	26	27
FESTIU	FESTIU	ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	JORNADA GASTRONÒMICA	HAMBURGUESA VEGETAL AMB FORMATGE I PA D'HAMBURGUESA	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA		
		ARRÒS AMB LEGUMBRETA I TOMÀQUET	KETCHUP I PAPATES XIPS		CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA		
		FRUITA DE TEMPORADA	PETIT SUISSE DE MADUIXA		FRUITA DE TEMPORADA		
27	28	29	30	31	32	33	34
SOPA DE VERDURES AMB PASTA	MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)	AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA			
MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PASTANAGA	HAMBURGUESA DE COUS COUS AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA	MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA			
FRUITA DE TEMPORADA	COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR	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	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA	3	TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA
					TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA		PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
					FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10	11	12	13
CASSOLA DE LLENTIES	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA	TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA	ARRÒS TRES DELÍCIES	CREMA DE CARBASSA	MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA	FRUITA DE TEMPORADA
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	HAMBURGUESA DE COUS COUS AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA	IOGURT	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	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17	18	19	20
AMANIDA D'ESPIRALS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)	MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET	TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
BACALLÀ AL FORN AMB Salsa de TOMÀQUET	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	FIDEUÀ DE PEIX AMB GAMBETES	CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	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	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24	25	26	27
FESTIU	FESTIU	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET	JORNADA GASTRONÒMICA	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD	HAMBURGUESA VEGETAL AMB FORMATGE I PA D'HAMBURGUESA	CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		FRUITA DE TEMPORADA	KETCHUP I PAPATES XIPS	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		FRUITA DE TEMPORADA	PETIT SUISS DE MADUIXA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29	30	31	32	33	34
SOPA DE VERDURES AMB PASTA	MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)	AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
LLUÇ A LA PLANXA AMB SAMFAINA	HAMBURGUESA DE COUS COUS AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE	SALMÓ A LA LIMONA 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	COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	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	CARBASSA BULLIDA AMB PATATA	3	TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA
					CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA		PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
					FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA	MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT	ARRÒS TRES DELÍCIES	CIGRONS BULLITS	FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba i tomàquet)	HAMBURGUESA DE COUS COUS AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET	MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17	18	19	20
AMANIDA D'ESPIRALS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)	MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM AMANIT	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24	25	26	27
FESTIU	FESTIU	ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	JORNADA GASTRONÒMICA	HAMBURGUESA VEGETAL I PA D'HAMBURGUESA	KETCHUP I PAPATES XIPS	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		ARRÒS AMB LEGUMBRETA I TOMÀQUET	ARRÒS AMB LEGUMBRETA I TOMÀQUET	HAMBURGUESA VEGETAL I PA D'HAMBURGUESA	KETCHUP I PAPATES XIPS	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	GELATINA	GELATINA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29	30	31	32	33	34
SOPA DE VERDURES AMB PASTA	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 COLIFLOR I PATATA	MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PASTANAGA	HAMBURGUESA DE COUS COUS AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	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		2		3
			FESTIU		CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA	TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA
					TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA	POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
					FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8		9		10
CASSOLA DE LLENTIES dietes	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA		ARRÒS TRES DELÍCIES		CREMA DE CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET	MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA		SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES		PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15		16		17
AMANIDA DE PASTA (sense gluten sense ou) AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)		MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA		ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
BACALLÀ AL FORN AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	PASTA (sense gluten sense ou) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA		POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO		TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22		23	24	
FESTIU	FESTIU	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET		JORNADA GASTRONÒMICA		CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA
		ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD		HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA DE DIETES		BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES
		FRUITA DE TEMPORADA		KETCHUP I PAPATES XIPS		FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29		30	31	
SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)	MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA	LLENTIES dietes GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)		AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES		CREMA SUAU DE COULFLOR I PATATA
BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA	FILET DE PORC 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		PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA	COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR	IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT

Skool  
arest  
ART

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

Grow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

3

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

6

CASSOLA DE LLENTIES dietes

7

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

8

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

9

ARRÒS TRES DELÍCIES

10

CREMA DE CARBASSA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

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

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA VEGETAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

13

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

14

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

15

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

16

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

17

ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET

BACALLÀ AL FORN AMB Salsa DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

PASTA (sense gluten sense ou) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

IOGURT NATURAL

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

20

FESTIU

21

FESTIU

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

23

JORNADA GASTRONÒMICA

24

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

KETCHUP I PAPATES XIPS

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

FRUITA PERMESA

27

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

28

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

29

LLENTIES dietes GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

30

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

31

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FILET DE PORC 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

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM FRUITA PERMESA	3 TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA PERMESA
6 CASSOLA DE LLENTIES dietes	7 PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	8 ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA	9 ARRÒS TRES DELÍCIES	10 CREMA DE CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA PERMESA	POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA PERMESA	MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM IOGURT NATURAL	SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES FRUITA PERMESA	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA PERMESA
13 AMANIDA DE PASTA (sense gluten sense ou) AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES BACALLÀ AL FORN AMB Salsa DE TOMÀQUET FRUITA PERMESA	14 MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA PERMESA	15 CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, Ceba I CARBASSÓ) FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE IOGURT NATURAL	16 MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA PERMESA	17 ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM FRUITA PERMESA
20 FESTIU	21 FESTIU	22 ARRÒS AMB SOPREGIT DE TOMÀQUET ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD FRUITA PERMESA	23 JORNADA GASTRONÒMICA HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA DE DIETES KETCHUP I PAPATES XIPS FRUITA PERMESA	24 CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES FRUITA PERMESA
27 SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou) BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA PERMESA	28 MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA FILET DE PORC AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES FRUITA PERMESA	29 LLENTIES dietes GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet) TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM IOGURT NATURAL	30 AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA PERMESA	31 PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM FRUITA PERMESA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

3

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

6

CREMA DE PASTANAGA

7

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

8

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

9

FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE CARBASSA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I BROT DE SOJA

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

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

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

13

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

14

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

15

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

16

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

17

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM AMANIT

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA 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 DE PATATES AMB ENCIAM I BROT DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

20

FESTIU

21

FESTIU

22

ARROS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

23

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA DE DIETES

24

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

PATATES XIPS

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

PETIT SUISE DE MADUIXA

FRUITA DE TEMPORADA

27

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

28

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

29

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

30

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

31

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FILET DE PORC 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

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende  
acomer  
sano.orgFISH  
REVOLUTIONGUARDIANS  
DE LA SALUTGrow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

ARRÒS PILAF

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

9

ARRÒS PILAF

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

16

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

23

JORNADA GASTRONÒMICA

CREMA DE VERDURES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB PATATES XIPS

FRUITA PERMESA

30

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

3

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

10

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

POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA PERMESA

17

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA PERMESA

24

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

31

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

6

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

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

13

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM AMANIT

FRUITA PERMESA

20

FESTIU

27

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

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA PERMESA

7

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

14

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA PERMESA

21

FESTIU

28

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

FILET DE PORC AMB ENCIAM

FRUITA PERMESA

8

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

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM

IOGURT NATURAL

15

PATATA A LES FINES HERBES

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

IOGURT NATURAL

22

ARROS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

ABADEJO AL FORN AMB AMANIDA

FRUITA PERMESA

29

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB FULLES D'ENCIAM

IOGURT NATURAL



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		FESTIU	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA	TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA
			TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA	POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
			FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
CASSOLA DE LLENTIES	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA	ARRÒS TRES DELÍCIES	CREMA DE CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA	SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
AMANIDA D'ESPIRALS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)	MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
BACALLÀ AL FORN AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	FIDEUÀ DE PEIX AMB GAMBETES	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
FESTIU	FESTIU	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET	JORNADA GASTRONÒMICA	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA
		ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD	HAMBURGUESA VEGETAL AMB FORMATGE I PA D'HAMBURGUESA	CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES
		FRUITA DE TEMPORADA	KETCHUP I PAPATES XIPS	FRUITA DE TEMPORADA
			PETIT SUISSE DE MADUIXA	FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29	30	31
SOPA DE BROU AMB PASTA	MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)	AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA
LLUÇ A LA PLANXA AMB SAMFAINA	POLLASTRE AL FORN 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	COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS