

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

6

TALLARINES AMB VERDURES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I  
LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I  
TOMÀQUET  
FRUITA

8

SOPA D'AU AMB PASTA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carabassó, pebro, albergínia i  
tomàquet)  
IOGURT

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

CIGRONS SALTEJATS AMB OLIVIA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

SOPA DE BROU AMB PASTA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

18

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE  
MONGETES  
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

21

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

22

SOPA D'AU AMB PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMANIDA VERDA  
GELATINA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
CALAMARS A LA ROMANA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
ROTI DE GALL DINDI ROSTIT AMB  
PASTANAGA  
FRUITA

27

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
GELAT

28

CIGRONS SALTEJATS AMB OLIVIA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

SOPA DE BROU AMB PASTA  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A  
DAUS  
IOGURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1

FESTIU

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

LENTILS WITH VEGETABLES  
SPANISH OMELETTE  
GREEN SALAD  
FRUIT

6

PASTA WITH VEGETABLES  
COD CROQUETTES  
LETTUCE AND ONION  
FRUIT

7

GREEN BEANS WITH POTATOES  
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
FRUIT

8

CHICKEN PASTA SOUP  
MEATBALLS WITH SAMFAINA (Zucchini, pepper, eggplant and tomato)  
YOGHURT

11

WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
POLLOCK LLAUNA STYLE  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUIT

12

TO THE SOUND OF THE TERRETA (C. VALENCIANA)  
MEDITERRANEAN SALAD  
TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA  
CITRUS FRUITS FROM LA TERRETA

13

TRINXAT OF CABBAGE WITH POTATO  
GRILLED MIXTE BURGER  
TOMATO AND CARROT  
YOGHURT

14

SAUTÉED CHICKPEAS WITH OLIVE OIL  
SPANISH OMELETTE  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUIT

15

PASTA SOUP  
GARLIC CHICKEN  
GREEN SALAD  
YOGHURT

18

LENTILS STEW  
SPANISH OMELETTE  
GREEN SALAD  
FRUIT

19

BROCCOLI WITH POTATOES  
GRILLED LEAN MEAT FILLET  
LETTUCE AND MUNG BEANS  
FRUIT

20

UNIVERSAL CHILDREN'S DAY  
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE  
CHICKEN NUGGETS  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
FRUIT

21

VEGETABLES RICE  
BAKED HAKE FILLET  
LETTUCE AND APPLE SALAD  
FRUIT

22

CHICKEN PASTA SOUP  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
GREEN SALAD  
JELLY

25

ROSSEJAT OF NOODLES WITH SAMFAINA  
ROMAN-STYLE CALAMARI  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD  
FRUIT

26

RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
ROASTED TURKEY ROTI WITH CARROT  
FRUIT

27

GREEN BEANS WITH POTATOES  
GRILLED MIXTE BURGER  
GREEN SALAD  
ICE CREAM

28

SAUTÉED CHICKPEAS WITH OLIVE OIL  
SPANISH OMELETTE  
GREEN SALAD  
FRUIT

29

PASTA SOUP  
BEEF AND DICED POTATOES STEW  
YOGHURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



1

2

3

4

5

FESTIU

6

LLIURE DISPOSICIÓ

7

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

8

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT NATURAL

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

10

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D'AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ALBERGÍNIA AL FORN  
IOGURT NATURAL

11

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

12

**AL SÓN DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)**  
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
IOGURT NATURAL

13

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
IOGURT NATURAL

14

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

15

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D'AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

16

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

18

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

20

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D'AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

21

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

23

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

24

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

25

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D'AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
IOGURT NATURAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

LLIURE DISPOSICIÓ

7

GUISAT DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

8

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

10

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carabassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
IOGURT

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA**  
**(C.VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

16

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

18

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

20

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMANIDA VERDA  
GELATINA

21

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
ROTI DE GALL DINDI ROSTIT AMB PASTANAGA  
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
GELAT

24

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS  
IOGURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

LLIURE DISPOSICIÓ

7

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

8

TALLARINES AMB VERDURES  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

10

SOPA D'AU AMB PASTA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carabassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

SOPA DE BROU AMB PASTA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA VERDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

18

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

20

SOPA D'AU AMB PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMANIDA VERDA  
GELATINA

21

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA DE BROU AMB PASTA  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

LLIURE DISPOSICIÓ

7

GUISAT DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

8

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

10

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ALBERGÍNIA AL FORN  
IOGURT

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA  
(C.VALENCIANA)  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

16

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

DIÀ UNIVERSAL DE L'INFANT  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM I POMA  
FRUITA

20

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
GELATINA

21

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
CALAMARS A LA ROMANA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

23

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
GELAT

24

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
IOGURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



1

2

3

1

1

FESTIU

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

6

TALLARINES AMB VERDURES  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

SOPA D'AU AMB PASTA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carabassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

SOPA DE BROU AMB PASTA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA VERDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

22

SOPA D'AU AMB PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMANIDA VERDA  
GELATINA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

27

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

SOPA DE BROU AMB PASTA  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

LLIURE DISPOSICIÓ

7

LLENTIES AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

8

TALLARINES AMB VERDURES  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

10

SOPA D'AU AMB PASTA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carabassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA**  
**(C. VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA D'ENCIAM,  
TOMÀQUET, TONYINA I OLIVES  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

SOPA DE BROU AMB PASTA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA VERDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

LLENTIES GUISADES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

18

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

20

SOPA D'AU AMB PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMANIDA VERDA  
GELATINA

21

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

SOPA DE BROU AMB PASTA  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

6

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carabassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
IOGURT

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA D' ENCIAM,  
TOMÀQUET, TONYINA I OLIVES  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

18

LLENTIES GUISADES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSAS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L' INFANT**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D' ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

ARRÒS AMB VERDURES DE L' HORTA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM I POMA  
FRUITA

22

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMANIDA VERDA  
GELATINA

25

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
ROTI DE GALL DINDI ROSTIT AMB PASTANAGA  
FRUITA

27

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
GELAT

28

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA  
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D' AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS  
IOGURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



1

FESTIU

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

6

TALLARINES AMB VERDURES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

SOPA D'AU AMB PASTA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carabassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
IOGURT

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA**  
**(C. VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

SOPA DE BROU AMB PASTA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

18

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

22

SOPA D'AU AMB PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMANIDA VERDA  
GELATINA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
CALAMARS A LA ROMANA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
ROTI DE GALL DINDI ROSTIT AMB PASTANAGA  
FRUITA

27

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
GELAT

28

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

SOPA DE BROU AMB PASTA  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS  
IOGURT



# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



Temporada

**TARDOR - HIVERN**

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

**FRUITES**

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma



Taronja  
Pera  
Plàtan  
Raïm



**VERDURES I HORTALISSES**

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

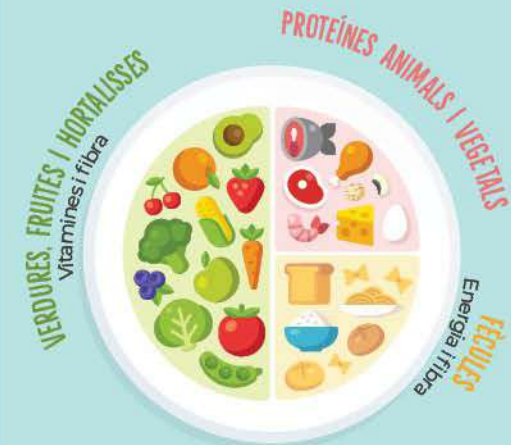
**CREAR UN SOPAR SALUDABLE**

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



**PLAT HARVARD**

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



**SI HEM MENJAT...**

**PODEM SOPAR:**

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

**Recorda:** inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.  
\*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**

NOTES:

COMPASS GROUP | Scolarest