

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 AMANIDA DE LLENTIES TRUITA DE PATATES AMANIDA VERDA FRUITA	3 LLAÇOS AMB SALSA CARBONARA TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	4 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES FILET DE MAGRA A LA PLANXA AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA	5 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT FRUITA	6 PÈSOLS SALTEJATS AMB BACÓ POLLASTRE AMB ALLADA GELAT
9 MONGETA TENDRA AMB PATATES MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA	10 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET CROQUETES D' ESPINACS AMANIDA VERDA FRUITA	11 CIGRONS BULLITS AMB OLÍ TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	12 PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA	13 EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA) POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I COGOMBRE IOGURT
16 ARRÒS AMB TOMÀQUET ROTLLS DE PRIMAVERA ENCIAM FRUITA	17 CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE PATATES AMANIDA VERDA FRUITA	18 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES LLUC ARREBOSSAT ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	19 MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS LLAÇOS AMB SALSA CARBONARA ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE PATATES XIPS GELAT	20 AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA) FRITADA VARIADA FRUITA



MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
2	LENTILS SALAD SPANISH OMELETTE GREEN SALAD FRUIT	3	PASTA CARBONARA CRISPY TEMPURA OF POLLOCK LETTUCE AND TOMATO FRUIT	4	BROCCOLI WITH POTATOES GRILLED LEAN MEAT FILLET GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES FRUIT	5	CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) BAKED TURKEY CASSEROLE FRUIT	6	SAUTÉED PEAS WITH BACON GARLIC CHICKEN ICE CREAM
9	GREEN BEANS WITH POTATOES MEATBALLS WITH VEGETABLES FRUIT	10	WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO SPINACH CROQUETTES GREEN SALAD FRUIT	11	CHICKPEAS WITH OIL SPANISH OMELETTE LETTUCE AND SWEETCORN FRUIT	12	PAELLA WITH VEGETABLES BAKED SALMON GREEN SALAD FRUIT	13	WHITE BEANS ROAST CHICKEN WITH THYME LETTUCE AND CUCUMBER YOGHURT
16	RICE WITH TOMATO SAUCE CHINESE SPRING ROLLS LETTUCE FRUIT	17	STEWED CHICKPEAS SPANISH OMELETTE GREEN SALAD FRUIT	18	BROCCOLI WITH POTATOES BREADED HAKE FISH LETTUCE AND TOMATO FRUIT	19	END OF TERM SPECIAL MENU PASTA CARBONARA BREADED TURKEY AND CHEESE CHIPS ICE CREAM	20	OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE) ASSORTED FRY-UP FRUIT



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 LLENTIES BULLIT OUS REMENATS AMANIDA VERDA FRUITA	3 PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA ABADEJO AL FORN ENCIAM FRUITA	4 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES FILET DE MAGRA A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA	5 ARRÒS AMB CARABASSÓ HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA FRUITA	6 ESPINACS AMB PATATES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GELAT
9 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA FRUITA	10 PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA AMANIDA VERDA FRUITA	11 CIGRONS BULLITS AMB OLI TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I OLIVES FRUITA	12 ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS SALMÓ AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA	13 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM IOGURT
16 ARRÒS AMB ALBERGÍNIA LLOM DE PORC AL FORN ENCIAM FRUITA	17 CIGRONS BULLITS AMB OLI OUS REMENATS AMANIDA VERDA FRUITA	18 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM FRUITA	19 MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA PATATES XIPS GELAT	20 PATATES AMB Salsa VERDA TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA FRUITA



Observacions: NO UTILIZAR PEREJIL EN NINGUNA PREPARACIÓN
NO PUEDE COMER: ZANAHORIA, REMOLACHA, NABO, BONIATO, MAÍZ DULCE, PEPINO, PIMIENTO, JUDIA VERDE NI SOJA.

FEDAC SANT FELIU Cuina pròpia

Dieta: SENSE GLUTEN

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIOS (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
FRUITA

6

PÈSOLS SALTEJATS AMB BACÓ
POLLASTRE AMB ALLADA
GELAT

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

10

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CIGRONS BULLITS AMB OLI
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,
PEBROT, Ceba)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES XIPS
GELAT

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I
MAIZENA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

FEDAC SANT FELIU Cuina pròpia

Dieta: SENSE LACTOSA

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

6

PÈSOLS SALTEJATS AMB BACÓ
POLLASTRE AMB ALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

10

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CIGRONS BULLITS AMB OLI
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,
PEBROT, CEBÀ)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
LLAÇOS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES XIPS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

FEDAC SANT FELIU Cuina pròpia

Dieta: SENSE LLEGUMS

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

5

ARRÒS AMB CARABASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

6

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
GELAT

9

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

10

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

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

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA

17

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES XIPS
GELAT

20

PATATES AMB SALSA VERDA
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I
MAIZENA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
2	AMANIDA DE LLENTIES TRUITA DE PATATES AMANIDA VERDA FRUITA	3	LLAÇOS AMB Salsa CARBONARA TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	4	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES FILET DE MAGRA A LA PLANXA AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA	5	ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT FRUITA	6	PÈSOLS SALTEJATS AMB BACÓ POLLASTRE AMB ALLADA GELAT	
9	MONGETA TENDRA AMB PATATES MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA	10	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET CROQUETES D' ESPINACS AMANIDA VERDA FRUITA	11	CIGRONS BULLITS AMB Oli TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	12	PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA	13	EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ) POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	
16	ARRÒS AMB TOMÀQUET ROTLLS DE PRIMAVERA ENCIAM FRUITA	17	CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE PATATES AMANIDA VERDA FRUITA	18	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES SALMÓ AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	19	MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS LLAÇOS AMB Salsa CARBONARA ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE PATATES XIPS GELAT		20	AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA) ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FEDAC SANT FELIU Cuina pròpia

Dieta: SENSE OU

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

AMANIDA DE LLENTIES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
FRUITA

6

PÈSOLS SALTEJATS AMB BACÓ
POLLASTRE AMB ALLADA
GELAT

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

10

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CIGRONS BULLITS AMB OLI
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,
PEBROT, CEBA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES XIPS
GELAT

20

PATATES AMB SALSA VERDA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

FEDAC SANT FELIU Cuina pròpia

Dieta: SENSE PLV NI OU CRU

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

AMANIDA DE LLENTIES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

6

PÈSOLS SALTEJATS AMB BACÓ
POLLASTRE AMB ALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

10

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CIGRONS BULLITS AMB OLI
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,
PEBROT, CEBA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
LLAÇOS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES XIPS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

PATATES AMB Salsa VERDA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

FEDAC SANT FELIU Cuina pròpia

Dieta: SENSE PLV

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

6

PÈSOLS SALTEJATS AMB BACÓ
POLLASTRE AMB ALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

10

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CIGRONS BULLITS AMB OLI
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,
PEBROT, Ceba)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
LLAÇOS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES XIPS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

FEDAC SANT FELIU Cuina pròpia

Dieta: SENSE PORC

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
FRUITA

6

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
GELAT

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

10

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CIGRONS BULLITS AMB OLI
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,
PEBROT, CEBÀ)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
LLAÇOS AMB TOMÀQUET
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PATATES XIPS
GELAT

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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

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



Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

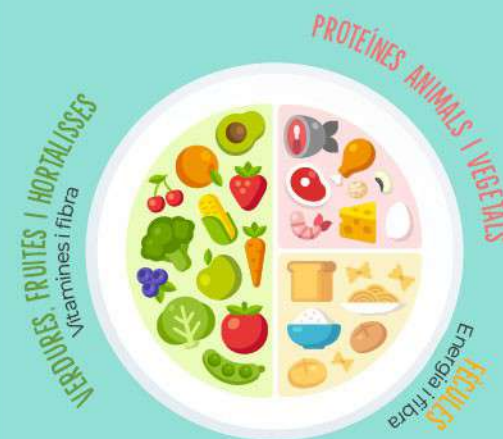
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES:



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