

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ HERVIDO CON SALSA DE TOMATE

ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA

FRUTA DE TEMPORADA

10

LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y MAIZ

FRUTA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA RUSA CON ATUN Y ACEITUNAS (mayonesa opcional)

POLLO AL HORNO CON LECHUGA Y MAIZ

FRUTA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURAS

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATUN

FRUTA DE TEMPORADA

11

ARROZ TRES DEÍCIAS (guisantes, maiz y zanahoria)

POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS CON LECHUGA Y ACEITUNAS

NATILLAS DE CHOCOLATE

18

ENSALADA DE ZANAHORIA, MAIZ I QUESO FRESCO

ALBONDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS DADO

FRUTA DE TEMPORADA

5

GARBANZOS SALTEADOS CON ZANAHORIA ALIÑADOS CON ACEITE DE OLIVA

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

FRUTA DE TEMPORADA

12

CANELONES GRATINADOS

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, AJO Y PEREJIL

FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDIAS BLANCAS CON PATATA HERVIDA ALIÑADAS CON ACEITE DE OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADA DE PASTA ESPIRAL CON ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNAS

CROQUETAS DE JAMON CON LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA

13

JUDIA BLANCA HERVIDA CON PATATA

BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

FRUTA DE TEMPORADA

20

ENSALADA DE ARROZ CON ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNAS

TORTILLA DE CALABACIN CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

7

PATATA Y COLIFLOR HERVIDOS ALIÑADOS CON ACEITE DE OLIVA

POLLO AL HORNO CON BRESA CON LECHUGA Y ACEITUNAS

YOGUR

14

GAZPACHO CON PICATOSTES

FIDEUÀ DE PESCADO (caldo de pescado y patón)

FRUTA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON CEBOLLA, TOMATE Y OREGANO

ANILLAS DE CALAMAR REBOZADAS CON CHIPS

HELADO DE HIELO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

6

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

NATILLES DE XOCOLATA

12

CANELONS GRATINATS

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

14

GASPATXO AMB PICATOSTES

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (maionesa opcional)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

20

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

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

ANELLES DE CALAMAR ARREBOSSADES AMB XIPS

GELAT DE GEL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (maionesa opcional)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

MACARRONS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

NATILLES DE XOCOLATA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES DE PEIX A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

12

CANELONS DE TONYINA GRATINATS

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

6

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

PALETS DE LLUÇ ARREBOSSATS AMB ENCIAM I PASTANAG

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

20

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

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

14

GASPATXO AMB PICATOSTES

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

ANELLES DE CALAMAR ARREBOSSADES AMB XIPS

GELAT DE GEL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

Joanna

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I CEBA

ABADEJO AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA BULLIDA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

RAP AL FORN AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

COMPOTA DE FRUITA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

12

PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

6

PASTA INTEGRAL AMANIDA AMB OLI D'OLIVA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

20

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT DESNATAT

14

GASPATXO

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

21

PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I PASTANAGA

COMPOTA DE FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

Joanna

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

3

BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE

BAKED POLLACK WITH CHIP POTATOES

SEASONAL FRUIT

10

LENTIL AND CARROT CASSEROLE

PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEETCORN

SEASONAL FRUIT

17

RUSSIAN SALAD (COLD BOILED POTATOES, CARROTS AND BEANS) WITH TUNA AND OLIVES (mayonnaise optional)

ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND SWEETCORN

SEASONAL FRUIT

4

CREAM OF VEGETABLE SOUP

MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND TUNA

SEASONAL FRUIT

11

3-DELIGHTS RICE (peas, sweetcorn and carrot)

ROAST CHICKEN WITH SAUTÉED MUSHROOMS AND LETTUCE AND OLIVES

CUSTARD PUDDING

18

CARROT, SWEETCORN AND FROMAGE FRAIS SALAD

JARDINERE MEATBALLS WITH DICED POTATOES

SEASONAL FRUIT

5

SAUTÉED CHICKPEAS AND CARROTS, DRIZZLED WITH OLIVE OIL

POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND ASPARAGUS

SEASONAL FRUIT

12

CANNELONI AU GRATIN

HAKE FILLET WITH TOMATO, GARLIC AND PARSLEY

SEASONAL FRUIT

19

BOILED WHITE BEANS AND POTATOES, DRIZZLED WITH OLIVE OIL

SALMON IN SEAFOOD SAUCE

SEASONAL FRUIT

6

SPIRAL PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND OLIVES

HAM CROQUETTES WITH LETTUCE AND CARROT

SEASONAL FRUIT

13

BOILED WHITE BEANS AND POTATO

BAKED COUNTRY-STYLE PORK SAUSAGE WITH LETTUCE AND ASPARAGUS

SEASONAL FRUIT

20

RICE SALAD WITH CARROT, SWEETCORN AND OLIVES

COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE AND CUCUMBER

SEASONAL FRUIT

7

BOILED POTATO AND CAULIFLOWER, DRIZZLED WITH OLIVE OIL

ROAST CHICKEN WITH MIREPOIX AND LETTUCE AND OLIVES

YOGHURT

14

GAZPACHO SOUP WITH BREAD CROUTONS

FISH FIDEUÀ WITH PASTA NOODLES (fish and squid broth)

SEASONAL FRUIT

21

NAPOLITAN SPAGHETTI WITH ONION, TOMATO AND OREGANO

BATTERED SQUID RINGS WITH CHIPS

ICE POP

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF HEALTH



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE
TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA

FRUITA PERMESA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA PERMESA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I
OLIVES (maionesa opcional)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA PERMESA

4

CREMA DE VERDURES

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA PERMESA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB
XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM
I OLIVES

COMPOTA DE FRUITA PERMESA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE
MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PATATES DAU

FRUITA PERMESA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA
AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
ESPÀRRECS

FRUITA PERMESA

12

CANELONS GRATINATS

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I
JULIVERT

FRUITA PERMESA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA PERMESA

6

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

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA PERMESA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB
PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA PERMESA

20

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

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA PERMESA

7

PATATA I COUFLOR BULLITS AMANIT AMB
OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB
ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

14

GASPATXO

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA PERMESA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB
CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB
PATATES XIPS

COMPOTA DE FRUITA PERMESA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA BULLIDA (maionesa opcional)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

4

PASTA BLANCA AMB XAMPINYONS SALTEJATS

OUS DURS AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

NATILLES DE XOCOLATA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

12

MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET

OUS REMENATS AMB XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

CARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

6

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

20

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

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

14

GASPATXO AMB PICATOSTES

PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB PATATES XIPS

GELAT DE GEL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



JOANNA GIBERT
nºColegiada: CAT001068

Joanna Gibert



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (maionesa opcional)

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

NATILLES DE XOCOLATA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES DE PEIX A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

12

CANELONS DE TONYINA GRATINATS

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

6

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

PALETS DE LLUÇ ARREBOSSATS AMB ENCIAM I PASTANAG

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

20

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

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

LLUÇ AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

14

GASPATXO AMB PICATOSTES

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

ANELLES DE CALAMAR ARREBOSSADES AMB XIPS

GELAT DE GEL

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE
TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I
OLIVES (maïonesa opcional)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB
XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM
I OLIVES

GELATINA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OU DUR

MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA
AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

12

MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I
JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA
BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

6

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB
PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB
PATATA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

20

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

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB
OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB
ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE SOJA

14

GASPATXO

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB
CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB
PATATES XIPS

GELAT DE GEL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA PERMESA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA PERMESA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (maionesa opcional)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA PERMESA

4

CREMA DE VERDURES

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA PERMESA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

COMPOTA DE FRUITA PERMESA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA PERMESA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA PERMESA

12

CANELONS GRATINATS

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

FRUITA PERMESA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA PERMESA

6

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

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA PERMESA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA PERMESA

20

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

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA PERMESA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

I OGURT NATURAL

14

GASPATXO

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA PERMESA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB PATATES XIPS

COMPOTA DE FRUITA PERMESA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALS DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES (dieta) ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (maionesa opcional)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB SALS DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

NATILLES DE XOCOLATA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

12

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB SALS DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

6

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

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

20

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

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

14

CREMA DE CARBASSÓ

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB PATATES XIPS

GELAT DE GEL

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I CEBA

4

CREMA DE VERDURES

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

6

PASTA INTEGRAL AMANIDA AMB OLI D'OLIVA

7

PATATA I COUFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

ABADEJO AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

RAP AL FORN AMB AMANIDA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DESNATAT

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI D'OLIVA

12

PASTA INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀQUET

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

14

GASPATXO

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

COMPOTA DE FRUITA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA BULLIDA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

20

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

21

PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB PATATES DAU

SALMÓ A LA MARINERA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

COMPOTA DE FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

Joanna

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALS DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (maionesa opcional)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

GELATINA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I OU DUR

MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

12

MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

6

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

20

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

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

ILOGURT DE SOJA

14

GASPATXO

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB PATATES XIPS

GELAT DE GEL

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (sense maionesa)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

NATILLES DE XOCOLATA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

12

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

6

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

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

20

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

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

I OGURT

14

GASPATXO

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA AMB CEBÀ, TOMÀQUET I ORÈNGA

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB PATATES XIPS

GELAT DE GEL

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GIBERT
nºColegiada: CAT001068COMPASS
GROUP | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (sense maionesa)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

NATILLES DE XOCOLATA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

12

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB SALSA DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

6

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

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

20

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

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

14

GASPATXO

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB PATATES XIPS

GELAT DE GEL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

JOANNA GIBBERT
nºColegiada: CAT001068

Joanna Gibbert

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA BULLIDA (maionesa opcional)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

NATILLES DE XOCOLATA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

12

MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET

OUS REMENATS AMB XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

CARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

6

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

20

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

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

14

GASPATXO AMB PICATOSTES

PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

ROLLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB PATATES XIPS

GELAT DE GEL

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (malonesa opcional)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

NATILLES DE XOCOLATA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES DE PEIX A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

12

CANELONS DE TONYINA GRATINATS

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA

6

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

PALETS DE LLUÇ ARREBOSSATS AMB ENCIAM I PASTANAG

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

20

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

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

14

GASPATXO AMB PICATOSTES

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

ANELLES DE CALAMAR ARREBOSSADES AMB XIPS

GELAT DE GEL

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GIBERT
nºColegiada: CAT001068

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA PERMESA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA PERMESA

17

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (maionesa opcional)

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA PERMESA

4

CREMA DE VERDURES

MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA PERMESA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

COMPOTA DE FRUITA PERMESA

18

AMANIDA DE PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PATATES DAU

FRUITA PERMESA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB PASTANAGA AMANITS AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA PERMESA

12

CANELONS GRATINATS

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT

FRUITA PERMESA

19

MONGETES BLANQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA MARINERA

FRUITA PERMESA

6

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA PERMESA

13

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA PERMESA

20

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

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA PERMESA

7

PATATA I COLIFLOR BULLITS AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

14

GASPATXO AMB PICATOSTES

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA PERMESA

21

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB CEBA, TOMÀQUET I ORÈNGA

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB PATATES XIPS

COMPOTA DE FRUITA PERMESA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKSJOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

Scolarest

Una experiència **gastronòmica,**

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetlem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.

www.scolarest.es

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



Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó



Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda



Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

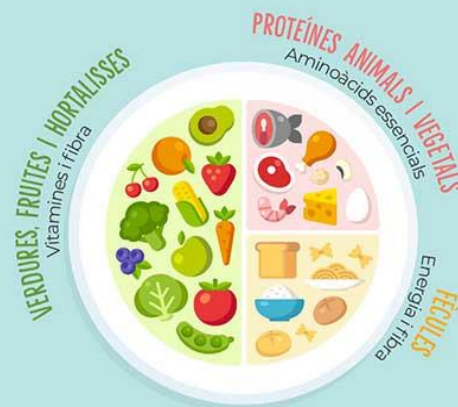
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat saludable.



PLAT HARVARD

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



SI HEM MENJAT...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

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

NOTES:



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.