

BETÀNIA PATMOS - Ei 1

Dieta: SENSE PLV (RESTRENYIMENT)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

BROU DE VERDURA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

2

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

9

BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE GALL D'INDI
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

11

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
BROU DE VERDURA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETI (INTEGRALS) AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

30

BROU DE VERDURA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.

BETÀNIA PATMOS - Ei 1

Dieta: INTOLERÀNCIA A LA PROTEÏNA DE LA VACA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

2

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

11

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

**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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 1 (Sencer) i Ei 2

Dieta: SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

2

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

11

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

32

**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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 1 (Sencer) i Ei 2

Dieta: SENSE LACTOSA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

2

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

11

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUTES

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.""

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE SESAM

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL D'INDI
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDALLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT

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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

2

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

**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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE PORC

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BROQUETES DE GALL DINDI
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

28

MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE SARDINA AL FORN AMB JULIVERT
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

**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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE PEIXE, LLENTIES I PÈSOLS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

4

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE PORC EN SALSÀ
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL D'INDI
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSÀ
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

11

PATATES AMANIDES
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
LLOM A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE PEBROT VERD I VERMELL, LLENTIES I ARRÒS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

4

CREMA DE CARBASSA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
FILET DE LIMANDA A L' ANDALUSA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

10

PÈSOLS AMB PERNIL
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
QUINOA SALTEJADA AMB CEBA
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
FILET DE SARDINA AL FORN AMB JULIVERT
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA 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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE PASTANAGA, POMA, ARRÒS NI PLÀTAN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE CARBASSA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL D'INDI
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

10

PÈSOLS AMB PERNIL
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUTES

B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

25

PEIX FRESC
QUINOA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

**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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE OU

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

1

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

28

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FS A LA BOLONYESA (CARN PICADA, TOMÀQUET)
LLUÇ AL FORN A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
DAUS DE RAP AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

31

32

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.""

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE OU CRU

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I CEB
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUTES
B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
LLUÇ AL FORN A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
DAUS DE RAP AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE OU CRU, MARISC NI CRUSTACIS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

4

CREMA DE CARBASSA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE PORC EN SALS
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDILLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUTES

B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
DAUS DE RAP AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

**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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE OU CRU (SI TRUITA, OU DU, ARREBOSATS) I NOUS (SI TRAZES)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUTES

B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

**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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE NOUS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUTES

B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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.""

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE MOSTASSA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

1

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSA BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

28

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FS A LA BOLONYESA (CARN PICADA, TOMÀQUET)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

**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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE LACTOSA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

2

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE KIWI

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUTES

B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE GLUTEN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: IOGURT

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA
B: IOGURT

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSA BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: IOGURT

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

28

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FS A LA BOLONYESA (CARN PICADA, TOMÀQUET)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: IOGURT

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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE GLUTEN NI PLV

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

1

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PLÀTAN I POMA

2

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSA BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

28

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FS A LA BOLONYESA (CARN PICADA, TOMÀQUET)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA 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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

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.""

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI CASTANYA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUTES
B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

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 "

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE CACAUET NI OU CRU

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDILLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUTES

B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
LLUÇ AL FORN A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
DAUS DE RAP AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GRISINES I FORMATGE

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: DIETA LAXANT

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT

2

CREMA DE PATATA NATURAL
TRUITA A LA FRANCESA
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT

B: IOGURT

3

ESPIRALS SALTEJATS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT

B: IOGURT

7

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA AMB
SÈSAM I OLI D'OLIVA
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
CARBASSÓ
IOGURT

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT

9

SOPA D'AU CASOLANA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT

B: IOGURT

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT

11

PATATES AMANIDES
POLLASTRE ROSTIT
CARBASSA AL FORN
IOGURT

B: IOGURT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT

23

DIADA DE SANT JORDI

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT

B: IOGURT

24

CREMA DE PORRO I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSA AL FORN
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT

25

PEIX FRESC

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
IOGURT

B: IOGURT

28

ESPAQUETIS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT

B: PA AMB PERNIL

29

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSÓ
IOGURT LA FAGEDA

B: IOGURT

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE SARDINA AL FORN AMB JULIVERT
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT

B: IOGURT

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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: DIETA KOSHER (NO PORC I MARISC)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
VERDURES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

4

CREMA DE CARBASSA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA DE TEMPORADA
B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

9

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSÀ
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES
B: GALETES

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BROQUETES DE GALL DINDI
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA
B: GALETES

28

MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
ABADJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: GRISINES I FORMATGE

**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."

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: DIETA ALTA A FIBRA (RESTRENYIMENT CRÒNIC) SENSE CARN I FRUITS SECS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

BROU DE VERDURA
SALMÓ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
VERDURES
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

**B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA
INTEGRAL**

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

9

BROU DE VERDURA
FILET DE LIMANDA A L' ANDALUSA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

23

DIADA DE SANT JORDI
BROU DE VERDURA

CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

25

PEIX FRESC
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETI (INTEGRALS) AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

**B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA
INTEGRAL**

29

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

30

BROU DE VERDURA
FILET DE SARDINA AL FORN AMB JULIVERT
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

**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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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.

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