

BETÀNIA PATMOS - Primària

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
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN I POMA

2

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

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA
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
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
FRUITA DE TEMPORADA
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
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
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 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 - Primària

Dieta: SENSE LACTOSA BAIXA EN COLESTEROL

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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 DE TEMPORADA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I BROT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

25

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

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
LLUÇ AL FORN A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN

2

CREMA DE PATATA NATURAL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

3

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM

7

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

8

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM

11

PATATES AMANIDES
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM

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 VERDA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

24

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

25

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

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

29

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE LACTOSA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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
FRUITA DE TEMPORADA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

25

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

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
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. "****"

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE NOUS, AVELLANES NI CACAUETS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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
FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

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

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

**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 - Primària

Dieta: SENSE NOUS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDALLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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
FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

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

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

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 - Primària

Dieta: SENSE OU (SI ARREBOSSATS) NI FRUCTOSA (SI LLEGUM I SALSA DE TOMÀQUET)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT
B: IOGURT

2

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
SEITONS ARREBOSSATS
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA
B: IOGURT

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM
IOGURT
B: PA AMB FORMATGE

4

ARRÒS A BANDA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM
IOGURT
B: IOGURT

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

8

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

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE LIMANDA A L' ANDALUSA
IOGURT
B: IOGURT

10

PÈSOLS AMB PERNIL
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSA BARBACOA
ENCIAM
IOGURT
B: PA AMB FORMATGE

11

LLENTIES AMB VERDURES (PEBROT, PATATA,CEBA)
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM
IOGURT
B: IOGURT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
IOGURT
B: IOGURT

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA
B: IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
ALETES FREGIDES
ENCIAM
IOGURT
B: PA AMB FORMATGE

25

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

28

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT
B: IOGURT

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE SARDINA AL FORN AMB JULIVERT
AMANIDA VERDA
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 - Primària

Dieta: SENSE OU NI CIGRONS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

4

ARRÒS A BANDA
LLUÇ AL FORN A L'ESTIL "CAJUN"
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA I XOCOLATA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

8

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

9

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

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSA BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

11

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

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
FRUITA DE TEMPORADA
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 VERDA
IOGURT LA FAGEDA
B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
ALETES DE POLLASTRE AMB MEL I MOSTASSA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

25

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

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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

29

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
DAUS DE RAP AMB SALSA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN I POMA

30

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

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



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

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE OU NI FORMATGE

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA
B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB GALL DINDI

4

ARRÒS A BANDA
LLUÇ AL FORN A L'ESTIL "CAJUN"
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA I XOCOLATA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

8

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

9

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

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSA BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB GALL DINDI

11

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

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
FRUITA DE TEMPORADA
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 VERDA
IOGURT LA FAGEDA
B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
ALETES DE POLLASTRE AMB MEL I MOSTASSA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB GALL DINDI

25

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

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
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
DAUS DE RAP AMB SALSA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN I POMA

30

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



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

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE OU, FRUITS SECS, SOJA, LLEGUM NI MARISC

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE PATATA NATURAL
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

4

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

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

ESPINACS AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE PORC EN SALSA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

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 DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

11

PATATES AMANIDES
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
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

23

DIADA DE SANT JORDI

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET D' AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

24

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
ALETES DE POLLASTRE AMB MEL I MOSTASSA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

25

PEIX FRESC

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

28

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

29

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
DAUS DE RAP AMB SALSA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
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.

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE OU

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

ARRÒS A BANDA
LLUÇ AL FORN A L'ESTIL "CAJUN"
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA I XOCOLATA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSA BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA I XOCOLATA

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
FRUITA DE TEMPORADA

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 VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
ALETES DE POLLASTRE AMB MEL I MOSTASSA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

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

B: PA I XOCOLATA

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
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
DAUS DE RAP AMB SALSA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

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

B: GALETES

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 - Primària

Dieta: SENSE PEIX

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA I XOCOLATA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE PORC EN SALSÀ
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDALLA AMB SALSÀ
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA I XOCOLATA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

23

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

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA I XOCOLATA

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE PLV, VEDELLA NI GLUTEN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

2

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

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA
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 DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
FRUITA DE TEMPORADA
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 IL·LUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
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·lèrgen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE TOMÀQUET I CRU I PLÀTAN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA I XOCOLATA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: FRUITA DE TEMPORADA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA I XOCOLATA

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
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

23

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

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

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

B: PA I XOCOLATA

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

**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 - Primària

Dieta: SIBO (SIN LACTOSA, FRUCTOSA NI SORBITOL)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN

2

CREMA DE PATATA NATURAL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

3

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM

7

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

8

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM

11

PATATES AMANIDES
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM

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 VERDA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

24

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

25

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

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

29

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

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 - Primària

Dieta: SENSE AVELLANES

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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
FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

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

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

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 - Primària

Dieta: SENSE BOLETS, KETCHUP, LLENTIES, MONGETES BLANQUES NI IOGURT

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA I XOCOLATA

7

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

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA I XOCOLATA

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
FRUITA DE TEMPORADA

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

B: GALETES

24

AMANIDA DE LLEGUMS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

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

B: PA I XOCOLATA

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

**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 - Primària

Dieta: SENSE CIGRONS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA I XOCOLATA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUI
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA I XOCOLATA

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
FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

PEIX FRESC

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

B: PA I XOCOLATA

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

RAVIOLI CARBONARA AMB CREMA DE LLET I
BACÓ
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE CRUSTÀCIS, OU CRU, PÈSOLS NI CACAUET

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE PORC EN SALS
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDILLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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 DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

23

DIADA DE SANT JORDI

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
ALETES DE POLLASTRE AMB MEL I MOSTASSA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

PEIX FRESC

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
DAUS DE RAP AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

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: GALETES

Observacions:

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE F.SECES,OU,MARISC,PEIX CRU,MADUIXA,PELL POMA,SÉSAM ,PRÉSSEC I DERIVATS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

4

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

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE PORC EN SALSAS
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE GALL D'INDI
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDALLA AMB SALSAS BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

11

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

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 DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
ALETES DE POLLASTRE AMB MEL I MOSTASSA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

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 PORC AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
DAUS DE RAP AMB SALSAS
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

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 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 - Primària

Dieta: SENSE FREGITS NI FORMATGE. IOGURT DESNATAT

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBÀ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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 DE TEMPORADA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB GALL DINDI

25

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

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
LLUÇ AL FORN A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
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.

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI IOGURT

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



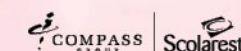
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN

2

CREMA DE PATATA NATURAL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

3

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM

7

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

8

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM

11

PATATES AMANIDES
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM

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 VERDA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

24

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

25

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

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

29

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA VERDA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

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

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE FRUITA SECA, CRUSTACIS, MARISC, PRÉSSEC, PRUNA, CIRERA, POMA NI PERA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET DE PORC EN SALSÀ
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALSÀ
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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
FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

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

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

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

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE FRUITS SECS (SI ARREBOSSATS)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORES (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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
FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

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

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

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

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE FRUITS SECS, NECTARINA, PRÉSSEC NI ALBERCOC

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORES (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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
FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

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

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

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

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE FRUITS SECS, PRÉSSEC, NECTARINA, PARAGUAIO, ALBERCOC I CIRERA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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
FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

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

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

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

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESCUDELLA AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

3

VERDURA TRES COLORES (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

4

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

B: PA AMB GALL DINDI

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

8

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

B: PLÀTAN I POMA

9

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

B: GALETES

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB SALS
BARBACOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

11

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

B: PA AMB GALL DINDI

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
FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA

B: GALETES

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

25

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

B: PA AMB GALL DINDI

28

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB PERNIL

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN I POMA

30

SOPA MINISTRONE
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

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 - Primària

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

2

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

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA
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
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
FRUITA DE TEMPORADA
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
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**



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

BETÀNIA PATMOS - Primària

Dieta: SENSE GLUTEN NI LLET BEGUDA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

2

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

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA
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
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
FRUITA DE TEMPORADA
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
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
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 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 - Primària

Dieta: SENSE GLUTEN, LACTOSA NI LLENTIES

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

2

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

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA
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
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
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
FRUITA DE TEMPORADA
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: FRUITA DE TEMPORADA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA
B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
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 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.