

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA D' ESPINACS  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

13

14

15

16

17

CREMA DE PÈSOLS  
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D' AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
VERDURES AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE COLIFLOR  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE VERDURES  
GOULASH DE PORC I POMA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

27

28

29

30

31

CREMA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE LEGUMS (LLENTIES) I VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

**PEIX FRESC**  
CREMA D' ESPINACS  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

13

14

15

16

17

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

27

28

29

30

31

CREMA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

PEIX FRESC  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
B: FRUITA DE TEMPORADA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





# BETÀNIA PATMOS - Ei 1 (Sencer) i Ei 2

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

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**POSTRE VEGETAL DE SOJA**

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

13

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**POSTRE VEGETAL DE SOJA**

14

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**POSTRE VEGETAL DE SOJA**

16

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**POSTRE VEGETAL DE SOJA**

21

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**POSTRE VEGETAL DE SOJA**

23

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

27

CREMA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA  
**POSTRE VEGETAL DE SOJA**

28

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**POSTRE VEGETAL DE SOJA**

30

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

31

**PEIX FRESC**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**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.\*\*\*\*\*

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
*POSTRE VEGETAL DE SOJA*

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

13

14

15

16

17

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
*POSTRE VEGETAL DE SOJA*

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
*POSTRE VEGETAL DE SOJA*

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA  
*POSTRE VEGETAL DE SOJA*

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
*POSTRE VEGETAL DE SOJA*

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

27

28

29

30

31

CREMA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA  
*POSTRE VEGETAL DE SOJA*

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
*POSTRE VEGETAL DE SOJA*

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

**PEIX FRESC**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

COLIFLOR SALTEJADA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE PASTA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

13

14

15

16

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
COSTELLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

BROU DE VERDURA  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

ESPAGUETIS AMB PESTO  
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

27

28

29

30

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
SECRET A LA PLANXA  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: PLÀTAN**

**PEIX FRESC**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: SENSE PEBROT VERD I VERMELL, LLENTIES I ARRÒS

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

9

COLIFLOR SALTEJADA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

SOPA DE PASTA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: GALETES**

13

PÈSOLS AMB CEBA  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB PERNIL**

14

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

16

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA  
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: GALETES**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB PERNIL**

21

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

CIGRONS SALTEJATS AMB OLII D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: GALETES**

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAM AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB PERNIL**

28

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

30

CIGRONS SALTEJATS AMB OLII D'OLIVA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM  
IOGURT LA FAGEDA

**B: PLÀTAN**

31

**PEIX FRESC**  
ESPINACS AMB PATATES  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES

**B: GALETES**

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."



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

COLIFLOR SALTEJADA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

13

14

15

16

17

PÈSOLS AMB CEBA  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROT  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

MONGETES BLANQUES BULLIT  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

MACARRONS (INTEGRALS) SALTEJATS  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

20

21

22

23

24

BRÒQUIL SALTEJAT  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROT  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE PASTANAGA)  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

27

28

29

30

31

COLIFLOR AMB PATATES  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE PASTANAGA)  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

**PEIX FRESC**  
ESPINACS AMB PATATES  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

13

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

14

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

21

GALETES SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
DAUS DE RAP AMB SALSAS  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAS AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

31

**PEIX FRESC**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: GALETES**

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)

FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB PERNIL**

14

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
POLLASTRE AL FORN

ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

16

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)

GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: GALETES**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB PERNIL**

21

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: GALETES**

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB PERNIL**

28

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA

**B: PLÀTAN**

31

**PEIX FRESC**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES

**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

13

14

15

16

17

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

27

28

29

30

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: PLÀTAN**

**PEIX FRESC**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





# BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

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

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
ARREBOSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

13

14

15

16

17

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSAT  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

27

28

29

30

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: PLÀTAN**

**PEIX FRESC**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**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

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

13

14

15

16

17

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

27

28

29

30

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

**PEIX FRESC**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

13

14

15

16

17

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

BROU DE VERDURA  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

GALETES SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
DAUS DE RAP AMB SALS  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

27

28

29

30

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALS AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

ENCIAM  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: PLÀTAN**

**PEIX FRESC**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

13

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROT  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

14

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

16

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

21

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROT  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

28

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

31

**PEIX FRESC**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

14

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
DAUS DE RAP AMB SALSA  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

31

**PEIX FRESC**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

14

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

16

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

21

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
DAUS DE RAP AMB SALSAS  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAS AMB VERDURES  
ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

28

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

31

**PEIX FRESC**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

13

14

15

16

17

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

27

28

29

30

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

**PEIX FRESC**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: GALETES**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

13

14

15

16

17

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

27

28

29

30

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

**PEIX FRESC**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: GALETES**

13

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)

FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB PERNIL**

14

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
POLLASTRE AL FORN

ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

16

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)

GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: GALETES**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB PERNIL**

21

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS

IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA

CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA

PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: GALETES**

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB PERNIL**

28

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA

ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA

**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN

ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

**B: PA AMB FORMATGE**

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA

BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA

**B: PLÀTAN**

31

**PEIX FRESC**

ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES

**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

ESPINACS A LA CREMA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

13

14

15

16

17

PÈSOLS AMB CEBA  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
VERDURES AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

COL SALTADA  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

MINISTRA IMPERIAL  
GOULASH DE PORC I POMA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

27

28

29

30

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

LLENTIES AMB QUINOA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB  
CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PLÀTAN**

**PEIX FRESC**  
ESPINACS AMB PATATES  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
GALL SANT PERE AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

13

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

14

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
MUSSACA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

16

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

21

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: PLÀTAN**

31

**PEIX FRESC**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

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

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

ESPINACS A LA CREMA  
GALL SANT PERE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

13

PÈSOLS AMB CEBA  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

14

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
MUSSACA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

16

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
TIRES DE CALAMAR  
VERDURES AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I  
TOMÀQUET  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

21

COL SALTADA  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
BACALLÀ A LA LLAUNA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

MINISTRA IMPERIAL  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

28

LLENTIES AMB QUINOA  
DELÍCIES DE LLUÇ A LA ROMANA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA INTEGRAL I PERA**

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB  
CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PLÀTAN**

31

**PEIX FRESC**  
ESPINACS AMB PATATES  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**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

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

14

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

16

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

21

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

28

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: PLÀTAN**

31

**PEIX FRESC**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

13

14

15

16

17

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

27

28

29

30

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB PERNIL**

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

**PEIX FRESC**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

aprende  
acomer  
sano.org





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
GALL SANT PERE AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

14

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
MUSSACA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

16

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

21

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: GALETES**

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: FRUITA DE TEMPORADA**

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: PLÀTAN**

31

**PEIX FRESC**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: GALETES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



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

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

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

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

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



## Temporada

### TARDOR - HIVERN

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



#### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma

Taronja  
Pera  
Plàtan  
Raïm



#### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

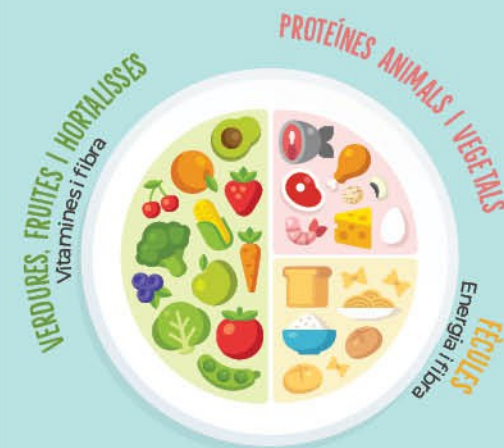
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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



### PLAT HARVARD

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



## SI HEM MENJAT...

## PODEM SOPAR:

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

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

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

## NOTES:

