

COL. SAGRADO CORAZON

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 762 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 42 G.: 7

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE

TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATAS

TOMÀQUET AMANIT
TOMATE ALIÑADO

FRUITA
FRUITA

4 865 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT

SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL

IOGURT
YOGUR

5 618 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 35 G.: 9

AMANIDA CAMPERA
ENSALADA CAMPERA

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE

FRUITA
FRUITA

6 647 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PORROS NATURAL
CREMA DE PUERROS

POLLASTRE AMB ALLADA
POLLO AL AJILLO

TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TOMATE Y MAÍZ

FRUITA
FRUITA

7 802 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)

ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO

ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA

FRUITA
FRUITA

10 629 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

PAELLA AMB VERDURES
PAELLA DE VERDURAS

LLOM ADOBAT AL FORN
LOMO ADOBADO AL HORNO

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUITA
FRUITA

11 738 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 45 G.: 8

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
ENSALADA DE ALUBIAS

TRUITA DE PATATES I PEBROTS
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS

ENCIAM
LECHUGA

FRUITA
FRUITA

12 686 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 43 G.: 6

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CREMA DE VERDURAS CON CROSTONES DE PAN

CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO

AMANIDA MIXTA
ENSALADA MIXTA

FRUITA
FRUITA

13 753 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA

FILET D'ABADEJO ENFARINAT
FILETE DE ABADJO ENHARINADO

ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA

IOGURT
YOGUR

14 659 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OUDUR)

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA

FRUITA
FRUITA

17 585 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 32 G.: 5

AMANIDA DE LLENTIES
ENSALADA DE LENTEJAS

FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
FILETE DE MERLUZA A LA MUSSELINA DE AJO

ENCIAM I BROTS DE MONGETES
LECHUGA Y JUDIA BROTE

FRUITA
FRUITA

18 615 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

BULLIT DE PATATA I MONGETA
HERVIDO DE PATATA Y JUDIA

GUISAT DE POLLASTRE
ESCALDUMS DE POLLO

TUMBET
TUMBET

FRUITA
FRUITA

19 664 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 48 G.: 9

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i piñya)

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)

TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATAS

TOMÀQUET AMANIT
TOMATE ALIÑADO

FRUITA
FRUITA

20 633 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 12

MENÚ ESPECIAL DE EL DE CURS

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA COMPLETA

FRUITA
FRUITA

21 956 Kcal. P.: 7 HC.: 46 L.: 45 G.: 7

ARRÒS A LA CUBANA
ARROZ A LA CUBANA

CROQUETES DE PERNIL
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN

ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE

FRUITA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT

Skool
arest
ART

STOP
FOOD
WASTE
Program

Grow
FOOD
BANKS