

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
IOGURT

5

AMANIDA CAMPERA
CANELONS DE BOLETS
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
TRUITA DE PATATES I PEBROTS
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
LLENTIES A LA VINAGRETA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

14

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
REMENAT DE XAMPINYONS
FRUITA

17

AMANIDA DE LLENTIES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
OUS REMENATS
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

18

BULLIT DE PATATA I MONGETA
ROTLLS DE PRIMAVERA
TUMBET
FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE LLEGUM COMPLETA
FRUITA

21

ARRÒS A LA CUBANA
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS