

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)
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
IOGURT

5

AMANIDA CAMPERA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
LLOM ADOBAT AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES I PEBROTS
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
IOGURT

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

17

AMANIDA DE LLENTIES
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

18

BULLIT DE PATATA I MONGETA
GUISAT DE POLLASTRE
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 COMPLETA
FRUITA

21

ARRÒS A LA CUBANA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



grow
FOOD
BANKS