

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24

FESTIU

25

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

28

AMANIDA D'ARRÒS
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

1

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

2

AMANIDA DE PASTA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

LLENTIES AMB ARRÒS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET AL FORN GRATINAT
GELAT

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

AMANIDA COMPLETA
ARRÒS MAR I MUNTANYA
IOGURT

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
TRUITA DE PERNIL CUIT
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES AMB XORIÇO
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA DE TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
GELAT

15

CREMA DE VERDURES
PIZZA
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ AMB TARONJA
PÈSOLS
GELAT

17

AMANIDA DE PASTA
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

18

MINESTRA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES XIPS
FRUITA

19

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT

22

AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

24

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

AMANIDA CAMPERA
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALSINA DE TOMÀQUET
GELAT

26

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS