

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



8

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA BULLITS
AMB OLI D'OLIVA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

15

PAELLA DE L'HORT

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

22

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA BULLIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES
AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

29

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

16

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURES

CALAMARS A LA ROMANA AMB
LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB
PATATA PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

30

BRÒQUIL I PATATA AL CURRY

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

17

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA

TRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

24

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
(patata, ceba, tomàquet)

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

IOGURT

31

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

IOGURT

13

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATA I OLI D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
TARONJA AMB COUS COUS

FRUITA DE TEMPORADA

20

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
SAMFAINA DE VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA

27

CREMA DE CARBASSÓ

ESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE
BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

14

SOPA D'AU AMB FIDEUS

FILET DE PORC AL FORN AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL

FRUITA DE TEMPORADA

28

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET I OU
DUR

FRUITA DE TEMPORADA