

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS A LA CARBASSA

VERAT AL FORN AL FORN AMB ALL I
JULIVERT AMB XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

17

ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

4

ENSALADILLA RUSSA

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

11

CREMA DE CARBASSÓ

PASTA AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

18

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE ROSTIT EN EL SEU SUC AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PEBROT
VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

5

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

12

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

19

AMANIDA D'ESPIRALS AMB BLAT DE
MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES

BACALLÀ AL FORN AMB Salsa DE
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

6

SOPA DE BROU AMB PASTA

CROQUETES D'AU AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

13

AMANIDA DE LLEGUMS AMB TONYINA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

20

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

7

FIDEUÀ AMB CALDO DE PEIX

ESTOFAT DE PORC

IOGURT

14

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

ESTOFAT DE PORC AGREDOLÇ AMB
ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

21

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I
CARBASSÓ)

FIDEUÀ DE PEIX AMB GAMBETES

IOGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS