

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

5

SOPA D'AU AMB PASTA

6

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA
AMB OLI D'OLIVA

7

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
(ceba i tomàquet)

8

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FILET DE PORC AL FORN AMB BRESA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

TRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRE

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

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

11

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

12

MACARRONS AMB SALS DE
TOMÀQUET

13

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

14

CREMA DE CARBASSA

15

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB SAMFAINA
DE VERDURES

ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB
PATATA PANADERA I PEBROT VERD

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

FIDEUA MARINERA (amb daus de rap)

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

18

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET

19

SOPA AMB ARRÒS

20

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

21

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

22

ESPAGUETIS AMB SALS DE TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
OLIVES

ESTOFAT DE PORC (xampinyons, ceba)

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

25

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

26

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATA I OLI D'OLIVA

27

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

28

MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA

29

CREMA DE VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS