

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIVO

6

592 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 14

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUITA
FRUTA

7

512 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 23 G.: 6

SOPA DE LLETRES
SOPA DE LETRAS
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

8

596 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 5

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ARROZ BRUT CON VERDURAS
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMÀQUET I PASTANAGA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUITA
FRUTA

9

823 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 42 G.: 10

GUISAT DE CIGRONS
POTAJE DE GARBANZOS
CROQUETES DE PERNIL
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
GELAT
HELADO

10

728 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 6

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ABADEJO FREGIT AMB SALSAGREDOLÇA
ABADEJO FRITO CON SALSAGREDULCE
AMANIDA DE REMOLATXA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUITA
FRUTA

11

679 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 8

LLENTIES ESTOFADES
LENTEJAS ESTOFADAS
TRUITA DE TONYINA
TORTILLA DE ATÚN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TOMATE Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

12

792 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 6

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÈXIC)

ARRÒS A LA MEXICANA
ARROZ A LA MEXICANA
ABADEJO A LA LLAUNA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
ENSALADA VERDE
PASTANAGA RATLLADA
ZANAHORIA RALLADA
FRUITA
FRUTA

13

534 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 6

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

14

686 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 48 G.: 11

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
POLLASTRE ROSTIT
POLLO ASADO
PATATES FREGIDES
PATATAS FRITAS
FRUITA
FRUTA

15

669 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 38 G.: 8

AMANIDA DE CIGRONS
ENSALADA DE GARBANZOS
SORELL AMB ALLETS EN SALSAGREDOLÇA
JUREL CON AJITOS EN SALSAGREDOLÇA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
IOGURT
YOGUR

16

775 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 11

ESPIRALS GRATINATS AMB SALSAGREDOLÇA
ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PASTANAGA EN RODANXES
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUITA
FRUTA

17

665 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 43 G.: 12

BRÒQUIL GRATINAT
BRÓCOLI GRATINADO
POLLASTRE AL CURRI
POLLO AL CURRY
ARRÒS BLANC
ARROZ BLANCO
FRUITA
FRUTA

18

653 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

RECEPTA FISH REVOLUTION

PAELLA DE PEIX
PAELLA DE PESCADO
FILET DE LLUÇ AL FORN I GNOCHHI AMB PESTO DE COL
LLOMBARDA
FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL
LLOMBARDA
GELATINA
GELATINA

19

522 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 23 G.: 6

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

20

657 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA I
PATATA
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA Y
PATATA
TRUITA DE TONYINA
TORTILLA DE ATÚN
TOMÀQUET NATURAL
TOMATE NATURAL
FRUITA
FRUTA

21

604 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 15

CREMA DE CARBASSÓ I COUFLOR
CREMA DE CALABACÍN Y COUFLOR
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUITA
FRUTA

22

522 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

SOPA D'AU CASOLANA
SOPA CASERA DE AVE
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

23

692 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO A LA LLAUNA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
IOGURT
YOGUR

24

FESTIVO

25

FESTIVO