

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

9

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

FILET D'AGULLA DE PORC A L'ALLET AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

11

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

12

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL GRATINATS

FRUITA DE TEMPORADA

15

SOPA D'AU AMB PASTA

16

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

17

CRESTES DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

18

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

19

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA

23

LLACETS AMB SALSA DE CARBASSA

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

IOGURT

25

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

FRUITA DE TEMPORADA

26

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

LLIBRETS D'AU I FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

ULLERES DE XOCOLATA

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

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

FRUITA DE TEMPORADA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE CARN PICADA

FRUITA DE TEMPORADA

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

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

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1					
	2	3	4	5	
FESTIU	TRITURAT DE GALL DINDI AMB VERDURES	TRITURAT DE PEIX AMB VERDURES	TRITURAT DE VEDELLA AMB VERDURA	TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES	
8	9	10	11	12	
TRITURAT DE PEIX AMB VERDURES	TRITURAT DE GALL DINDI AMB VERDURES	TRITURAT DE PEIX AMB VERDURES	TRITURAT DE VEDELLA AMB VERDURES	TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURA	
15	16	17	18	19	
TRITURAT DE PEIX AMB VERDURA	TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES	TRITURAT DE VEDELLA AMB VERDURA	TRITURAT DE PEIX AMB VERDURES	TRITURAT DE GALL DINDI AMB VERDURA	
22	23	24	25	26	
TRITURAT DE PEIX AMB VERDURES	TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES	TRITURAT DE GALL DINDI AMB VERDURES	TRITURAT VEDELLA AMB VERDURA	TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES	
29	30				
TRITURAT DE PEIX AMB VERDURA	TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURA				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS