

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA BULLITS
AMB OLI D'OLIVA

FIDEUÀ MARINERA (amb daus de rap)

FRUITA DE TEMPORADA

9

WOK DE VERDURES (mongeta verda,
carbassó, pastanaga, xampinyons)
AMB SALSA DE SOJA

GALETS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

3

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
DE PA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

10

MACARRONS AL PESTO

FILET DE PORC AL FORN AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

17

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB
PATATA PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

4

SOPA D'AU AMB PASTA

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

11

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA
AMB OLI D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

18

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

5

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AMB SALSA VERDA

FRUITA DE TEMPORADA

12

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
(ceba i tomàquet)

TRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

19

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

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL

FRUITA DE TEMPORADA

6

FESTIU

13

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

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

IOGURT

20

DINAR DE NADAL

SOPA DE GALETS

POLLASTRE DE NADAL

TORRÓ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
Meraki



Grow
FOOD
BANKS