

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TÒMATIGA I OU DUR  
FRUITA

2

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
FRUITA

3

MACARRONS A LA BOLONYESA  
FRUITA

4

SOPA DE BROU DE PEIX  
LLOM AL FORN  
PATATES A DAUS  
IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS  
LLUÇ AL FORN AMB VERDURES  
FRUITA

10

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

11

ARRÒS DE PEIX  
IOGURT

14

CREMA DE LLEGUMS  
TRUITA FRANCESA AMB TONYINA  
TOMÀTIGA TREMPADA  
FRUITA

15

SOPA DE BROU DE CARN  
ABADEJO AL FORN AMB VERDURES  
FRUITA

16

GUISAT DE CIGRONS  
FRUITA

17

TANCAT

18

TANCAT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA AMB Salsa  
PASTANAGA AL FORN  
IOGURT

23

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

24

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A  
DAUS)  
FRUITA

25

ESPIRALS AMB BEIXAMEL  
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀTIGA  
FRUITA

29

SOPA DE BROU DE PEIX  
AGUIAT DE PILOTES  
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
TRUITA DE PATATA AMB VERDURES  
IOGURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



grow  
FOOD  
BANKS