

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VARIADA  
FRUITA

3

PATATES AMANIDES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I BLAT DE MORO  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I SALSITXES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES EN LLIT DE PATATES  
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA  
PROVENÇAL  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA  
RATLLADA  
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB UN PUNT DE  
CURRI  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
FRUITA

11

**OCEÀ PACÍFIC: HAWAII**  
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
(ENCIAM, CEBA I COGOMBRET)  
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA  
(ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBA  
IOGURT

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
LIMANDA AMB SALS DE LLIMONA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

16

PATATES AMANIDES  
POLLASTRE ROSTIT A L' ESTIL "CAJUN"  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA  
GUISAT DE CALAMARS  
AMANIDA VARIADA  
FRUITA

18

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

19

PÈSOLS AMB PATATES  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
IOGURT

20

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUITA

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET D' ABADJO AL FORN  
CARBASSÓ  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES  
SALSITXES AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

25

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB  
FORMATGE EDAM  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSÓ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

27

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALS  
ENCIAM  
FRUITA

30

PATATES AMANIDES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

AQUÍ ES  
CUINA  
100% AMB  
OLI  
D' OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.