

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
TOFU A LA JARDINERA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

3

LLENTIES AMB VERDURES  
ESPINACS AMB PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I BLAT DE MORO  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TOFU A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
FIDEUÀ AMB VERDURES ( PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
QUINOA (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TORRADES I JOLIVERT  
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AL NATURAL  
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS,  
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA  
RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE  
PA  
LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET  
FRUITA

11

**OCEÀ PACÍFIC: HAWAII**  
AMANIDA DE PASTA AMB ENCIAM, CEBA I  
COGOMBRE  
QUINOA (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
TOFU A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES  
TEMPE A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA  
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA  
(ECOLÒGIC)  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

ARRÒS AMB VERDURES  
TOFU A LA JARDINERA  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

19

PÈSOLS AMB PATATES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
XAMPINYONS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  
NATURAL I ORENGA  
MONGETES TENDRES AMB SALS BOLONYESA  
VEGETAL  
FRUITA

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA  
CARBASSÓ  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

BRÒQUIL AMB PATATES  
SEITAN ARREBOSSAT  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET  
FRUITA

27

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM  
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TOFU AMB SALS DE VERDURES  
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA  
ESPINACS AMB PATATES  
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.