



ISABEL DE VILLENA

Dieta: SENSE MARISC (CASAL)

Juny – Juliol 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24

FESTIU

25

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
ALBERGÍNIA ARREBOSSADA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

26

AMANIDA DE PASTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

27

PIZZA  
POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
GELAT

1

AMANIDA DE PASTA  
POLLASTRE AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA

2

SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL  
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

3

PICNIC

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CARBASSÓ  
LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
GELAT

8

AMANIDA DE PASTA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

9

PICNIC

10

AMANIDA D'ARRÒS  
GALL SANT PERE AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
ALBERGÍNIA ARREBOSSADA  
FRUITA DE TEMPORADA

12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
GELAT

15

AMANIDA DE PASTA  
BOTIFARRA A LA PLANXA  
AMANIDA VARIADA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

16

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA DE TEMPORADA

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
GELAT

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

19

PICNIC

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

23

LLENTIES GUISADES  
POLLASTRE AL FORN  
VERDURES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

24

PICNIC

25

SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL  
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLOM ARREBOSSAT  
TOMÀQUET AMANIT  
GELAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA  
SALUT



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.



# ISABEL DE VILLENA

Dieta: SENSE FRUITS SECS (CASAL)

## Juny – Juliol 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

24

FESTIU

25

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA

ALBERGÍNIA ARREBOSSADA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

26

AMANIDA DE PASTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

27

PIZZA  
POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
GELAT

1

AMANIDA DE PASTA  
POLLASTRE AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA

2

SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL  
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

3

PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2  
ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CARBASSÓ  
LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
GELAT

8

AMANIDA DE PASTA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

9

PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2  
ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA

10

AMANIDA D'ARRÒS  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
ALBERGÍNIA ARREBOSSADA  
FRUITA DE TEMPORADA

12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
GELAT

15

AMANIDA DE PASTA  
BOTIFARRA A LA PLANXA  
AMANIDA VARIADA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

16

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA DE TEMPORADA

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
GELAT

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

19

PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2  
ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
CALAMARS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

23

LLENTIES GUISADES  
POLLASTRE AL FORN  
VERDURES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

24

PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2  
ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA

25

SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL  
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLOM ARREBOSSAT  
TOMÀQUET AMANIT  
GELAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA  
SALUT



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.



# ISABEL DE VILLENA

Dieta: SENSE PLV NI OU (CASAL)

## Juny – Juliol 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

24

FESTIU

25

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
ALBERGÍNIA AL FORN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

27

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA

POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET

ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

1

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA

2

SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL  
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2 ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS

ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CARBASSÓ  
LLOM A LA PLANXA

AMANIDA VERDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

9

PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2 ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA

10

AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE MORO I CEBA

FILET DE BACALLÀ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA

ALBERGÍNIA AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA

12

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES

ENCIAM I TOMÀQUET  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

BOTIFARRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

PATATES SALTADES AMB VERDURA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA DE TEMPORADA

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT

POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA

ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

19

PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2 ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA

22

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA

ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

23

LLENTIES GUISADES  
POLLASTRE AL FORN

VERDURES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2 ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA

25

SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL  
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DE TEMPORADA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLOM A LA PLANXA

TOMÀQUET AMANIT  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA  
SALUT



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.