

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSA DE SOIA
GELAT SENSE SUCRE O IOGURT
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

5

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE
CURRI
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

6

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

7

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS
DE PA
COUS COUS DE CIGRONS AMB VERDURES I
AU
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

10

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT
DE MORO I PATATA DAU
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

11

JORNADA MEDITERRANI: FENICIS
ARRÒS MEDITERRANI AMB PANSES I
PASTANAGA
POLLASTRE A LA FENÍCIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

12

FESTIU

13

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB
FORMATGE EDAM
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I
SALSA DE CÚRCUMA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

17

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
IOGURT
B: PA AMB PERNIL CUIT

21

ESCUDELLA AMB PISTONS I CIGRONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

24

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
FLAMENQUINS
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

25

PÈSOLS AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

26

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA
DE VERDURES
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

27

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
CRESTES DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

28

DIA DE LA CASTANYADA
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBACOA
PURÉ DE PATATES
GELATINA
B: IOGURT DE FRUITA I PA DE PESSIC

31

LLIURE DISPOSICIÓ

AQUÍ ES
CUINA
100% AMB
OLI
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

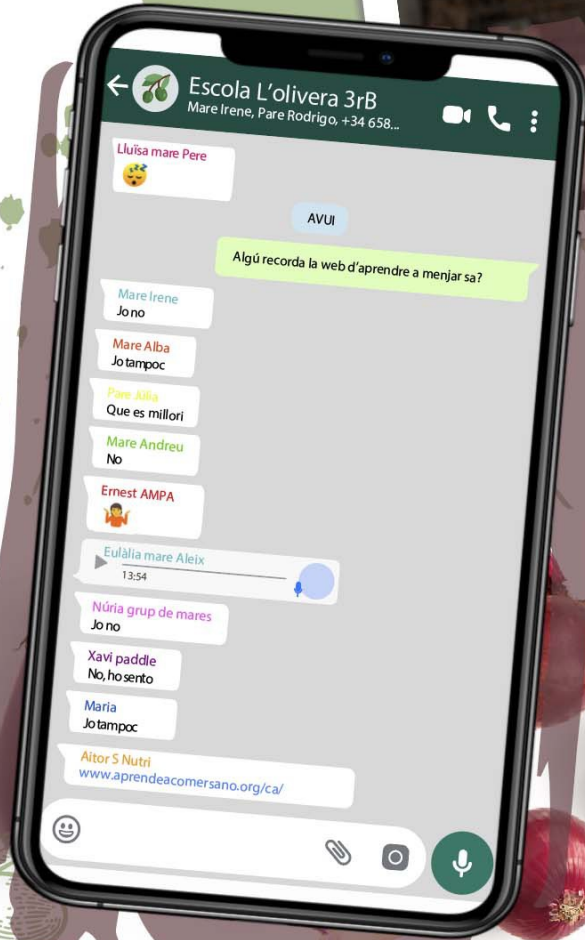
SABOREANDO
LOS
MARES

grow
FOOD
BANKS

AITOR SANCHEZ

Aprèn a menjar sa amb L'Aitor Sánchez i Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA I COMPASS GROUP | SCOLAREST T'OFEREIXEN UN PROGRAMA PRÀCTIC, PROGRESSIU I FLEXIBLE PER TRANSFORMAR ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS I MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DE TOTA LA FAMÍLIA.



SI HEM DINAT:	PODEM SOPAR:
CEREAIS, FÈCULES O LLEGUMS	HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
VERDURES	CEREAIS O FÈCULES
CARN	PEIX O OU
PEIX	CARN MAGRA O OU
OU	PEIX O CARN MAGRA
FRUITA	LÀCTICS O FRUITA
LÀCTICS	FRUITA

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.
En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.