

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2 757 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LLENTIES AMB VERDURES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

3 603 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 12

CREMA DE VERDURES  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
NATILLES

4 683 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN  
MAGRA)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

5 709 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 5

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
FIDEUÀ AMB VERDURES ( PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES EN LLIT DE PATATES  
FRUITA

6 854 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

ESPIRALS AMB TONYINA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
GELATINA

9 542 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 27 G.: 8

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE  
PA  
FILET DE PORC AL PEBRE  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

10 697 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 34 G.: 5

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

11 823 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 45 G.: 14

**OCEÀ PACÍFIC: HAWAII**  
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor,  
blat de moro i pinya)  
PERNILETS DE POLLASTRE  
PATATA AL FORN  
GELAT

12 660 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 27 G.: 7

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

13 732 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

16 790 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 43 G.: 12

LLENTIES ESTOFADES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
I OGURT

17 681 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 48 G.: 8

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
FRITADA FRUITI DI MARE (Tires de calamar,  
crestes de tonyina i patata marina)  
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBA I  
OLIVES AMB OLI D'ALFÀBREGA  
FRUITA

18 689 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 9

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19 625 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  
NATURAL I ORENGA  
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA  
PÈSOLS  
FRUITA

20 625 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 16

SOPA D'AU AMB PASTA  
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS  
GELAT

23 653 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

MACARRONS A LA ITALIANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

24 998 Kcal. P.: 7 HC.: 47 L.: 43 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES  
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

25 679 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

26 707 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 47 G.: 11

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
I OGURT

27 780 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 10

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSÀ  
TUMBET  
FRUITA

30 665 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 25 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL  
CASOLANA  
FRUITA

31 585 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

CREMA DE PORROS NATURAL  
SECRET DE PORC AI FORN  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

**AQUÍ ES  
CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA**

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

**STOP FOOD WASTE**  
Program 

**Skoolarest**  
Be Curious

**¡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:
CEREALS, FÈCULES O LLEGUMS	HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
VERDURES	CEREALS 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.