

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

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

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

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

9

CREMA DE VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
ARRÒS BLANC
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

11

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (OU DUR,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
PERNILETS DE POLLASTRE
PATATA AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

16

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

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET D' ABADJO AL FORN
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES AMB OLI D' ALFÀBREGA
FRUITA

18

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

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

20

SOPA D' AU AMB PASTA
FILET DE PORC A LA PLANXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES ROSTIDES
FRUITA

25

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

26

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

PAELLA AMB VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CARN MAGRA DE PORC
FRUITA

31

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

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

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Skoolarest
Be Curious

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

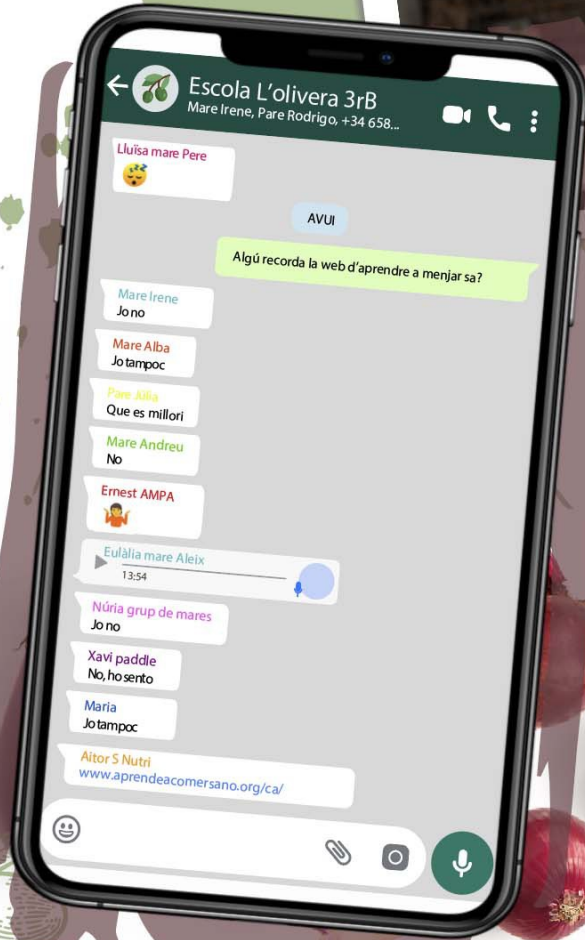
**SABOREANDO
LOS
MARES**

**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:
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.