

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
NATILLES

4

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN
MAGRA)
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES EN LLIT DE PATATES
FRUITA

6

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB TONYINA
I VERDURES (PASTANAGA I CEBA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
GELATINA

9

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

10

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

11

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
PERNILETS DE POLLASTRE
PATATA AL FORN
IOGURT

12

SOPA DE "COCIDO" SENSE GLUTEN
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
IOGURT

17

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES AMB OLI D' ALFÀBREGA
FRUITA

18

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
LLUÇ AMB SALS VERDA
PÈSOLS
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
IOGURT

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

25

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

26

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALS
TUMBET
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
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

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:
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.