

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLIURE DISPOSICIÓ

3

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I SALSITXES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUA AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS DE
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA
PROVENÇAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
PATATES A DAUS
IOGURT AMB TOPPINGS

9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta
tricolor, blat de moro i pinya)
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA
(ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBA
IOGURT AMB TOPPINGS

12

SOPA DE FIDEUS
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

16

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

17

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

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

19

PÈSOLS AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
IOGURT AMB TOPPINGS

20

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
FRUITA

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO ORLY (ARREBOSSAT I
FREGIT)
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
BLEDES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

25

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB
FORMATGE EDAM
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT AMB TOPPINGS

26

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

31

VICHYSOISE
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
GELAT

**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**

*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
2	3	4	4	6
	BLEDES AMB PATATES AL VAPOR FUSILLU AMB BOLONYESA VEGETAL IOGURT	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA IOGURT	SOPA DE VERDURES I ORDI ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES IOGURT	AMANIDA CAPRESSE DE TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLI D'ALFÀBREGA LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PARMESÀ FRUITA
9	10	11	12	13
GALETS AMB SOFREGIT FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES IOGURT	CARXOFES AMB TOMÀQUET LLOM ROSTIT AMB PERA I UN PUNT DE CURRI IOGURT	PÈSOLS AMB CEBA OUS A LA CASSOLA AMB CARBASSÓ FRUITA	PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA IOGURT	CREMA DE PORRO I PATATA PIT DE GALL DINDI GUISAT IOGURT
16	17	18	19	20
PATATES "VIUDAS" REMENAT DE CARBASSÓ IOGURT	FAVES AMB PASTANAGA MUSSACA IOGURT	MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB OLIVES IOGURT	AMANIDA CÈSAR CIGRONS AMB TOMÀQUET FRUITA	CREMA DE CARBASSA PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSÀ IOGURT
23	24	25	26	27
SOPA DE VERDURES CARN MAGRA DE PORC A LA JARDINERA AMB PATATES IOGURT	AMANIDA CAPRESSE DE TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLI D'ALFÀBREGA MONGETES TENDRES AMB PERNIL I PATATES FRUITA	TALLARINES AMB SAMFAINA FILET DE LLUÇ ORLY A TIRÉS FRUITA	PÈSOLS AMB CEBA SALMÓ AMB TARONJA IOGURT	CREMA DE XAMPINYONS TRUITA DE TONYINA IOGURT
30	31			
AMANIDA MEDITERRÀNIA AMB TONYINA PIT DE GALL DINDI GUISAT IOGURT	CREMA DE VERDURES (FESOL TENDRE, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS FRUITA			



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:

CERELS, FÈCULES O LLEGUMS
VERDURES
CARN
PEIX
OU
FRUITA
LÀCTICS

PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
CERELS O FÈCULES
PEIX O OU
CARN MAGRA O OU
PEIX O CARN MAGRA
LÀCTICS O FRUITA
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.