

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I  
SALSA DE SOIA  
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE  
CURRI  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I  
VERDURES  
FRUITA

6

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT  
DE MORO I PASTANAGA)  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT NATURAL

7

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS  
DE PA  
COUS COUS DE CIGRONS AMB  
VERDURES I AU  
FRUITA

10

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT  
DE MORO I PATATA DAU  
FRUITA

11

**JORNADA MEDITERRANI: FENICIS**  
ARRÒS MEDITERRANI AMB PANSES I  
PASTANAGA  
POLLASTRE A LA FENÍCIA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

12

FESTIU

13

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB  
FORMATGE EDAM  
CROQUETES DE POLLASTRE  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT NATURAL

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I  
SALSA DE CÚRCUMA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB  
BEIXAMEL SUAU  
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT  
DE MORO  
IOGURT NATURAL

21

ESCUDELLA AMB PISTONS I CIGRONS  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

24

CREMA DE PORROS NATURAL AMB  
CROSTONS  
FLAMENQUÍN (YORK I FORMATGE) I  
CRESTES DE TONYINA  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

25

PÈSOLS AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB  
ALLADA  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

26

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

28

**DIA DE LA CASTANYADA**  
ARRÒS AMB CARBASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA  
BARBACOA  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

31

LLIURE DISPOSICIÓ

**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**

\*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

## Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
3 RISOTTO DE BOLETS BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES FRUITA	4 MINESTRA DE VERDURES REMENAT DE XAMPINYONS FRUITA	5 CREMA DE VERDURES FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	5 SOPA DE FIDEUS RAGUT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS I PASTANAGA FRUITA	7 LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PARMESÀ SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA FRUITA
10 CREMA DE VERDURES TRUITA DE TONYINA FRUITA	11 PANATXÉ DE VERDURES LLOM ADOBAT A LA PLANXA FRUITA	12	13 CANELONS DE BOLETS TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB OLIVES FRUITA	14 CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL DINDI GUISAT FRUITA
17 RISOTTO AMB VERDURES MAGRA A LA BRASA FRUITA	18 SOPA DE VERDURES TRUITA DE TONYINA FRUITA	19 CREMA DE VERDURES DAURADA AL FORN FRUITA	20 MINESTRA DE VERDURES HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE FRUITA	21 AMANIDA CÈSAR PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I XAMPINYONS FRUITA
24 LASANYA D'ALBERGÍNIA, MOZARELLA, TOMÀQUET I ALFÀBREGA FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES FRUITA	25 ARRÒS SALTEJAT AMB ESPINACS I PERNIL TRUITA DE FORMATGE FRUITA	26 CREMA DE CARBASSÓ CARN MAGRA DE PORC AMB SALSÀ I VERDURES FRUITA	27 PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES POLLASTRE AMB SALSÀ FRUITA	28 CANELONS DE BOLETS LLUÇ EN SALSÀ DE CEBA FRUITA
31				



**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.