

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 683 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

3 648 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 43 G.: 10

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
PIZZA
FRUITA

4 757 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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

ESCUDELLA
BULLIT
GELAT

6 644 Kcal. P.: 27 HC.: 20 L.: 51 G.: 14

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA PROVENÇAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

9 613 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET DE PORC AMB SALSÀ DEMIGLACE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

10 590 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 26 G.: 5

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
GREIXERA D'OU
FRUITA

11 612 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 8

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

12 718 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 33 G.: 11

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

13 782 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

16 791 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

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

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, CEBÀ I OLIVES AMB OLI D'ALFÀBREGA
FRUITA

18 649 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
ENCIAM I CEBÀ
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

20 616 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 45 G.: 18

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB FORMATGE EDAM
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
GELAT

23 843 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

MACARRONS A LA ITALIANA
FILET D'ABADEJO ORLY (ARREBOSSAT I FREGIT)
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

24 549 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 18 G.: 2

SOPA D'AU AMB PASTA
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL
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, CEBÀ I TOMÀQUET
IOGURT

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

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSÀ
TUMBET
FRUITA

30 671 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

31 541 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 30 G.: 8

VICHYSOISE
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Maig - 2022

DIVENDRES

2

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

3

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
PIZZA
FRUITA

4

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ESCUDELLA
BULLIT
IOGURT

6

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA PROVENÇAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET DE PORC AMB SALSÀ DEMIGLACE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
GREIXERA D'OU
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 CEBÀ
FRUITA

12

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

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
SEITONS A L'ANDALUSA
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
TIREES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBÀ I OLIVES AMB OLI D'ALFÀBREGA
FRUITA

18

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

19

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

20

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB FORMATGE EDAM
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
IOGURT

23

MACARRONS A LA ITALIANA
FILET D'ABADEJO ORLY (ARREBOSSAT I FREGIT)
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

SOPA D'AU AMB PASTA
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

25

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

26

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
IOGURT

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSÀ
TUMBET
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

31

VICHYSOISE
CARN MAGRA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

CREMA DE COLIFLOR
PIZZA
FRUITA

4

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

5

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
VEDELLA, POLLASTRE, PATATA I COL
GELAT

6

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA
PROVENÇAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
GREIXERA D'OU
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
FRUITA

12

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

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO AL FORN
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
BACALLÀ A L'ANDALUSA
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES AMB OLI D'ALFÀBREGA
FRUITA

18

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

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

20

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB FORMATGE
EDAM
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
GELAT

23

MACARRONS A LA ITALIANA
FILET D'ABADEJO ORLY (ARREBOSSAT I
FREGIT)
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
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
IOGURT

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB Salsa
TUMBET
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

31

VICHYSOISE
POLLASTRE AMB Salsa
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

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

3

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
PIZZA
FRUITA

4

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

5

ESCUDELLA
BULLIT
GELAT

6

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA PROVENÇAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET DE PORC AMB SALSÀ DEMIGLACE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
GREIXERA D'OU
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 CEBÀ
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
OUS REMENATS AMB PERNIL
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
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

19

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
PÈSOLS
FRUITA

20

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB FORMATGE EDAM
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
GELAT

23

MACARRONS A LA ITALIANA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

SOPA D'AU AMB PASTA
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

25

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

26

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
IOGURT

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSÀ
TUMBET
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

31

VICHYSOISE
CARN MAGRA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

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

3

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
FRUITA

4

PATATES SALTADES AMB VERDURA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

SOPA DE "COCIDO" SENSE GLUTEN
BULLIT
GELAT

6

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA PROVENÇAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES
FILET DE PORC AL PEBRE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
GREIXERA D'OU
FRUITA

11

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

12

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

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

16

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

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
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

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

20

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB FORMATGE EDAM
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
GELAT

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

25

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

26

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

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALS
TUMBET
FRUITA

30

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

31

VICHYSOISE
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN MAGRA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
PIZZA
FRUITA

4

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

5

SOPA DE "COCIDO" SENSE GLUTEN
BULLIT
IOGURT

6

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA PROVENÇAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET DE PORC AMB SALSÀ DEMIGLACE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

11

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBÀ
FRUITA

12

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

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
SEITONS A L'ANDALUSA
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
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBÀ I OLIVES AMB OLI D'ALFÀBREGA
FRUITA

18

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

19

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

20

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB FORMATGE EDAM
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
IOGURT

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

25

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

26

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
IOGURT

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSÀ
TUMBET
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

31

VICHYSOISE
CARN MAGRA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
FRUITA

AQUI 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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

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

3

CREMA DE COLIFLOR
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
FRUITA

4

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

5

ESCUDELLA
BULLIT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA PROVENÇAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET DE PORC AMB SALS DEMIGLACE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
GREIXERA D'OU
FRUITA

11

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (TOMÀQUET, BLAT DE MORO I TONYINA)
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOÀ (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

12

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

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
SEITONS A L'ANDALUSA
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
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES AMB OLI D'ALFÀBREGA
FRUITA

18

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
OUS REMENATS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

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

20

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

MACARRONS A LA ITALIANA
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

SOPA D'AU AMB PASTA
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

25

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

26

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

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALS
TUMBET
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

31

CREMA DE PORROS NATURAL
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
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