

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1 648 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 11

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2 751 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PATATA MARINA
I OGURT

3 748 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SECRET DE PORC ESTOFAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

6 832 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 48 G.: 16

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
ENCIAM I REMOLATXA
GELAT

7 666 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 8

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS
PIZZA
FRUITA

8 688 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

9 753 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
AMANIDA VERDA
FRUITA

10 771 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

13 617 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA D' ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
FRUITA

14 679 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 32 G.: 10

MACARRONS NAPOLITANA
FREGIT MALLORQUÍ
I OGURT

15 745 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 14

AMANIDA ALEMANYA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

16 757 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
TRUITA DE PATATA I PERNIL CUIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

20 584 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 52 G.: 8

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
FRITADA DE PEIX
FRUITA

21 846 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 7

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

22 709 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 16

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR, PASTANAGA)
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT

23 888 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 42 G.: 6

PASTA AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
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

NOTAS: **Legenda:** **Kcal.:** Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas / **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

LIBERTAD ALFONSO BARRÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº C.A.100059

COMPASS Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
 POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
 AMANIDA DE PASTA AMB ENCIAM, CEBA I COGOMBRE
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 IOGURT DESNATAT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
 OUS REMENATS
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

6

ESPAGUETIS AMB ALLADA
 TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
 ENCIAM I REMOLATXA
 IOGURT DESNATAT

7

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS
 LLOM AL FORN
 FRUITA

8

AMANIDA CAMPERA
 POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
 FRUITA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

10

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
 ENCIAM I PEBROT VERMELL
 FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

14

MACARRONS AMB ALLADA
 FILET D'ABADEJO AL FORN
 IOGURT DESNATAT

15

PATATES AMANIDES
 VEDELLA AMB SALSÀ
 FRUITA

16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
 TRUITA FRANCESA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
 FRUITA

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
 FRITADA DE PEIX
 FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
 GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 AMANIDA D' ENCIAM I CEBA
 FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
 IOGURT DESNATAT

23

PASTA AMB ALLADA
 CROQUETES DE POLLASTRE
 AMANIDA VERDA
 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

1

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
 POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
 AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
 MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa DE TOMÀQUET I PATATA MARINA
 IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
 SECRET DE PORC ESTOFAT
 TOMÀQUET I ORENGA
 FRUITA

6

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
 TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
 ENCIAM I REMOLATXA
 GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS
 PIZZA
 FRUITA

8

AMANIDA CAMPERA
 POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
 FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

10

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
 CROQUETES DE PERNIL
 ENCIAM I PEBROT VERMELL
 FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
 FRUITA

14

MACARRONS NAPOLITANA
 FREGIT MALLORQUÍ
 IOGURT

15

AMANIDA ALEMANYA
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA
 FRUITA

16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
 TRUITA DE PATATA I PERNIL CUIT
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
 FRUITA

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
 FRITADA DE PEIX
 FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
 GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR, PASTANAGA)
 HAMBURGUESA COMPLETA
 GELAT

23

PASTA AMB TOMÀQUET
 CROQUETES DE POLLASTRE
 AMANIDA MIXTA
 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**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PATATA MARINA
IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SECRET DE PORC ESTOFAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

6

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

7

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS
PIZZA
FRUITA

8

AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
FRUITA

14

MACARRONS NAPOLITANA
FREGIT MALLORQUÍ
IOGURT

15

AMANIDA ALEMANYA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
TRUITA DE PATATA I PERNIL CUIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
FRITADA DE PEIX
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR, PASTANAGA)
HAMBURGUESA COMPLETA
IOGURT

23

PASTA AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
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

1

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SECRET DE PORC ESTOFAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

6

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

7

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM AL FORN
FRUITA

8

AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
FREGIT MALLORQUÍ
IOGURT

15

AMANIDA ALEMANYA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
TRUITA DE PATATA I PERNIL CUIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA
FRUITA

21

PATATES SALTEDES AMB VERDURA
PIT DE GALL D'INDI GUISAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR, PASTANAGA)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
IOGURT

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
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

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa DE TOMÀQUET I PATATA MARINA
IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SECRET DE PORC ESTOFAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

6

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
ENCIAM I REMOLATXA
GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS
PIZZA
FRUITA

8

AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

14

MACARRONS NAPOLITANA
FREGIT MALLORQUÍ
IOGURT

15

AMANIDA ALEMANYA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
TRUITA DE PATATA I PERNIL CUIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
FRITADA DE PEIX
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR, PASTANAGA)
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT

23

PASTA AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
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**

Observacions: uada durant el procés.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
 POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

2

JORNADA FISH REVOLUTION

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
 SECRET DE PORC ESTOFAT
 TOMÀQUET I ORENGA
 FRUITA

6

ESPAGUETIS AMB ALLADA
 TRUITA FRANCESA
 ENCIAM I REMOLATXA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS
 LLOM AL FORN
 FRUITA

8

AMANIDA CAMPERA
 POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
 FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 FILET D'ABADEJO AL FORN
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

10

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
 TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
 ENCIAM I PEBROT VERMELL
 FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
 FRUITA

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET
 FREGIT MALLORQUÍ
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

AMANIDA ALEMANYA
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA
 FRUITA

16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
 TRUITA DE PATATA I PERNIL CUIT
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
 FRUITA

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
 TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA
 FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
 PIT DE GALL DINDI GUISAT
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR, PASTANAGA)
 FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

PASTA AMB TOMÀQUET
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
 AMANIDA MIXTA
 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**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
 POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
 AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
 AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
 SECRET DE PORC ESTOFAT
 TOMÀQUET I ORENGA
 FRUITA

6

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
 RAGUT DE GALL D'INDI AMB PASTANAGA
 ENCIAM I REMOLATXA
 IOGURT

7

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS
 PIZZA
 FRUITA

8

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
 POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
 FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 FILET D'ABADEJO AL FORN
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

10

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
 TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
 ENCIAM I PEBROT VERMELL
 FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
 FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSADA DE TOMÀQUET CASOLANA
 FREGIT MALLORQUÍ
 IOGURT

15

PATATES AMANIDES
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA
 FRUITA

16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
 PIT DE GALL D'INDI GUISAT
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
 FRUITA

20

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
 ABADEJO AL FORN
 FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
 PIT DE GALL D'INDI GUISAT
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 AMANIDA D' ENCIAM I CEBA
 FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
 IOGURT

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSADA DE TOMÀQUET CASOLANA
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
 AMANIDA VERDA
 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**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa DE TOMÀQUET I PATATA MARINA
IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SECRET DE PORC ESTOFAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

6

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
ENCIAM I REMOLATXA
GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS
PIZZA
FRUITA

8

AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

14

MACARRONS NAPOLITANA
FREGIT MALLORQUÍ
IOGURT

15

AMANIDA ALEMANYA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
TRUITA DE PATATA I PERNIL CUIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
FRITADA DE PEIX
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR, PASTANAGA)
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT

23

PASTA AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
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

1

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
PIT DE GALL DINDI GUISAT
IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
OUS REMENATS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

6

ESPAGUETIS AMB ALLADA
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
ENCIAM I REMOLATXA
GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS
PIZZA
FRUITA

8

AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

14

MACARRONS NAPOLITANA
FILET D'ABADEJO AL FORN
IOGURT

15

PATATES AMANIDES
VEDELLA AMB SALSÀ
FRUITA

16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR, PASTANAGA)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
GELAT

23

PASTA AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
 POLLASTRE (CONTRACUIXA) AMB LLIMONA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

2

JORNADA FISH REVOLUTION
 AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
 PIT DE GALL DINDI GUISAT
 IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
 SECRET DE PORC ESTOFAT
 TOMÀQUET I ORENGA
 FRUITA

6

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
 TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
 ENCIAM I REMOLATXA
 GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS
 PIZZA
 FRUITA

8

AMANIDA CAMPERA
 POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
 FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

10

MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
 TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
 ENCIAM I PEBROT VERMELL
 FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
 FRUITA

14

MACARRONS NAPOLITANA
 FREGIT MALLORQUÍ
 IOGURT

15

AMANIDA ALEMANYA
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA
 FRUITA

16

CIGRONS AMB VERDURES
 TRUITA DE PATATA I PERNIL CUIT
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
 CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
 AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
 FRUITA

20

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
 CINTA DE LLOM A LA PLANXA
 FRUITA

21

LLENTIES BULLIT
 GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR, PASTANAGA)
 HAMBURGUESA COMPLETA
 GELAT

23

PASTA AMB TOMÀQUET
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
 AMANIDA MIXTA
 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**