

COL·LEGI SANTA MARIA

Octubre - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 644 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

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

4 744 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 G.: 12

RECEPTA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
PIZZA MARINERA AMB TONYINA I XORIÇO DE
LA MAR
ENCIAM I CEBA
GELAT

5 673 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

6 437 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 24 G.: 6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
LASANYA
FRUITA

7 747 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

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

10 653 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

FIDEUS DE Roter
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT
DE MORO I PATATA DAU
FRUITA

11 820 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

JORNADA MEDITERRANEE: FENICIS
ARRÒS MEDITERRANEE AMB PANSES I
PASTANAGA
POLLASTRE A LA FENICIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
I OGURT

12

FESTIU

13 648 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

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

14 555 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 29 G.: 6

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS
DE CÚRCUMA
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I
CEBA
FRUITA

17 750 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA
DE VERDURES
FRUITA

18 511 Kcal. P.: 25 HC.: 50 L.: 18 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSA DE SOIA
FRUITA

19 686 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 11

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20 719 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
I OGURT

21 657 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 27 G.: 7

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24 589 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 38 G.: 8

SOPA DE FIDEUS
FLAMENQUÍN (YORK I FORMATGE) I
CRESTES DE TONYINA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25 548 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 23 G.: 4

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26 631 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

27 747 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28 750 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 10

Menú Especial de Halloween
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
BARBACOA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

NOTAS: **Leyenda:** 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**.

INSTITUT ALFONSO BARÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiada Nº C.A. 1005/19

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

COMPASS
Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

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

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB
VERDURES
FILET D' ABADJO AMB SALS
ENCIAM I CEB
GELAT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

7

PATATES GUISADES AMB VERDURES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

10

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBÀ I
PASTANAGA)
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT
DE MORO I PATATA DAU
FRUITA

11

JORNADA MEDITERRANEE FENICIS
ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA FENÍCIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
I OGURT

12

FESTIU

13

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB
FORMATGE EDAM
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚCUMA
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBÀ
FRUITA

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
DAUS DE RAP AMB SALS
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
I OGURT

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB SALS I
VERDURES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

26

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET D' ABADJO AL FORN
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

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.

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE LACTOSA

Octubre - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

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

4

RECEPTE FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET D' ABADJO AMB SALS
ENCIAM I CEB
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

7

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

10

FIDEUS DE Roter
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 FENICIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

FESTIU

13

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS
DE CÚCUMA
REMANAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEB
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA
DE VERDURES
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALS DE SOIA
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS
CARN MAGRA DE PORC AMB SALS I
VERDURES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D' ABADJO AL FORN
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS BARBACOA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

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·lèrgen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

COMPASS | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

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

4

RECEPTE FISH REVOLUTION
ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB
VERDURES
FILET D' ABADJO AMB SALS
ENCIAM I CEB
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

7

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

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
GALL SANT PERE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

11

JORNADA MEDITERRANEE FENICIS
ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA FENICIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT

12

FESTIU

13

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB
FORMATGE EDAM
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA
DE VERDURES
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALS DE SOIA
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
IOGURT

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB SALS I
VERDURES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET D' ABADJO AL FORN
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB
PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

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

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

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
PIZZA MARINERA AMB TONYINA I XORIÇO DE
LA MAR
ENCIAM I CEBA
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
LASANYA
FRUITA

7

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

10

FIDEUS DE ROTER
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT
DE MORO I PATATA DAU
FRUITA

11

JORNADA MEDITERRANEA: FENICIS
ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA FENICIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT

12

FESTIU

13

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

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE
CÚRCUMA
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA
DE VERDURES
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSA DE SOIA
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
IOGURT

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS
FLAMENQUÍN (YORK I FORMATGE) I
CRESTES DE TONYINA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

AQUÍ ES
CUINA
100% AMB
OLI
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De 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

3

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

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
ENCIAM I CEBA
GELAT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

7

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

10

FIDEUS DE Roter
CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB
PATATES A DAUS
FRUITA

11

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

12

FESTIU

13

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB
FORMATGE EDAM
TIRS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE
CÚRCUMA
REMANAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
I OGURT

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS
CARN MAGRA DE PORC AMB SALSA I
VERDURES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA BARBACOA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

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

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

3

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

4

RECEPTE FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
FILET D' ABADJO AMB SALS
ENCIAM I CEB
GELAT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALS
DE TOMÀQUET I PARMESÀ
FRUITA

7

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI
REMANAT DE XAMPINYONS
FRUITA

10

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURET
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
I OGURT

12

FESTIU

13

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB
FORMATGE EDAM
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
REMANAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEB
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
GALL SANT PERE AL FORN
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET D' ABADJO AMB SALS
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
I OGURT

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I MONGETES
TENDRES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CRESTES DE TONYINA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D' ABADJO AL FORN
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

Menú Especial de Halloween
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

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

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

3

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

4

RECEPTA FISH REVOLUTION

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
PIZZA MARINERA AMB TONYINA I XORIÇO DE
LA MAR
ENCIAM I CEBÀ
GELAT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
LASANYA
FRUITA

7

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

10

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

11

JORNADA MEDITERRANEE: FENICIS

ARRÒS MEDITERRANEE AMB PANSES I
PASTANAGA
POLLASTRE A LA FENICIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
I OGURT

12

FESTIU

13

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

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE
CÚRCUMA
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBÀ
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA
DE VERDURES
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSA DE SOIA
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
I OGURT

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS
FLAMENQUÍN (YORK I FORMATGE) I
CRESTES DE TONYINA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA BARBACOA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

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

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

3

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

4

RECEPTE FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
PIZZA MARINERA AMB TONYINA I XORIÇO DE
LA MAR
ENCIAM I CEBA
GELAT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
LASANYA
FRUITA

7

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

10

FIDEUS DE Roter
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT
DE MORO I PATATA DAU
FRUITA

11

JORNADA MEDITERRANEA: FENICIS
ARRÒS MEDITERRANI AMB PANSES I
PASTANAGA
POLLASTRE A LA FENICIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT

12

FESTIVO

13

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

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE
CÚRCUMA
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA
DE VERDURES
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSA DE SOIA
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
IOGURT

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS
FLAMENQUÍN (YORK I FORMATGE) I
CRESTES DE TONYINA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA BARBACOA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

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

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

3

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

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
PIZZA MARINERA AMB TONYINA I XORIÇO DE
LA MAR
ENCIAM I CEBA
GELAT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
LASANYA
FRUITA

7

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

10

FIDEUS DE Roter
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT
DE MORO I PATATA DAU
FRUITA

11

JORNADA MEDITERRANEA: FENICIS
ARRÒS MEDITERRANEA AMB PANSES I
PASTANAGA
POLLASTRE A LA FENICIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT

12

FESTIU

13

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

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE
CÚRCUMA
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA
DE VERDURES
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSA DE SOIA
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
IOGURT

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS
FLAMENQUÍN (YORK I FORMATGE) I
CRESTES DE TONYINA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

Menú Especial de Halloween
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA BARBACOA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

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·lèrgen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

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

4

RECEPTE FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
PIZZA MARINERA AMB TONYINA I XORIÇO DE
LA MAR
ENCIAM I CEBA
GELAT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
LASANYA
FRUITA

7

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

10

FIDEUS DE Roter
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT
DE MORO I PATATA DAU
FRUITA

11

JORNADA MEDITERRANEE: FENICIS
ARRÒS MEDITERRANEE AMB PANSES I
PASTANAGA
POLLASTRE A LA FENICIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT

12

FESTIU

13

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

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE
CÚRCUMA
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA
DE VERDURES
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSA DE SOIA
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
IOGURT

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS
FLAMENQUÍN (YORK I FORMATGE) I
CRESTES DE TONYINA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA BARBACOA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

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

AQUÍ ES
CUINA
100% AMB
OLI
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI BLANC D'OU CRU

Octubre - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

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

4

RECEPTE FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
PIZZA MARINERA AMB TONYINA I XORIÇO DE
LA MAR
ENCIAM I CEBA
I OGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
LASANYA
FRUITA

7

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

10

FIDEUS DE RATER
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT
DE MORO I PATATA DAU
FRUITA

11

JORNADA MEDITERRANEE FENICIS
ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA FENICIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
I OGURT

12

FESTIVO

13

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

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE
CÚRCUMA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA
DE VERDURES
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSA DE SOIA
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
I OGURT

21

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS
FLAMENQUÍN (YORK I FORMATGE) I
CRESTES DE TONYINA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

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.

COMPASS | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

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

4

RECEPTE FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
FILET D' ABADJO AMB Salsa
ENCIAM I Ceba
Iogurt desnatat

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
FRUITA

7

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI
REMANAT DE XAMPINYONS
FRUITA

10

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

11

JORNADA MEDITERRANEA: FENICIS
ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
Iogurt desnatat

12

FESTIU

13

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB
FORMATGE EDAM
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I Salsa DE
CÚCUMA
REMANAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I Ceba
FRUITA

17

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
SEITONS A L'ANDALUSA
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
DAUS DE RAP AMB Salsa
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
Iogurt desnatat

21

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I
PASTANAGA)
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I MONGETES
TENDRES
FRUITA

24

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D' ABADJO A LA ROMANA
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

26

MACARRONS SALTEJATS
FILET D' ABADJO AL FORN
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
Iogurt desnatat

AQUÍ ES
CUINA
100% AMB
OLI
D' OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

En Col·laboració
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.