

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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**

12

849 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6

MACARRONS A L' ANGLESA
CROQUETES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

577 Kcal. P.: 16 HC.: 60 L.: 23 G.: 8

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, Ceba I Salsa de
TOMÀQUET
GELAT

14

735 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 11

AMANIDA DE CIGRONS
MANDONGUILLES AMB Salsa
FRUITA

15

624 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 45 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

578 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 9

AMANIDA DE PATATES
OUS FREGITS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

19

575 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 16

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB Ceba I PATATA
AL CALIU
IOGURT

20

860 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 10

MACARRONS AMB PESTO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ROMANÍ
TUMBET
FRUITA

21

778 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

719 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

AMANIDA DE PASTA
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

23

790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES

SEITONS ENFARINATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA
ROSTIDA I VINAGRETA DE FORMATGE
FRUITA

26

760 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT

27

725 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 38 G.: 6

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

626 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 20 G.: 4

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa de
TOMÀQUET I ORENGA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

606 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 39 G.: 13

SOPA D'ESTELS
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATA AL FORN
GELAT

30

590 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 27 G.: 7

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

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**.

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dedicado a Nutricionistas
Colegiados Nº C.A.1000598

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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**



12

MACARRONS AMB ALLADA
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
IOGURT DESNATAT

14

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

PATATES AMANIDES
OUS FREGITS
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
IOGURT DESNATAT

20

MACARRONS AMB PESTO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ROMANÍ
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SEITONS ENFARINATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA ROSTIDA
I VINAGRETA DE FORMATGE
FRUITA

26

ESPAGUETIS AMB ALLADA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT DESNATAT

27

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

MINESTRA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT DESNATAT

30

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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**



12

MACARRONS A L' ANGLESA
CROQUETES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, Ceba I Salsa de
TOMÀQUET
GELAT

14

AMANIDA DE CIGRONS
MANDONGUILLES AMB Salsa
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

AMANIDA DE PATATES
OUS FREGITS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB Ceba I PATATA
AL CALIU
IOGURT

20

MACARRONS AMB PESTO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ROMANÍ
TUMBET
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SEITONS ENFARINATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA ROSTIDA
I VINAGRETA DE FORMATGE
FRUITA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT

27

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa de
TOMÀQUET I ORENGA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

SOPA D' ESTELS
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATA AL FORN
GELAT

30

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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**



12

MACARRONS A L' ANGLESA
CROQUETES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I Salsa DE
TOMÀQUET
IOGURT

14

AMANIDA DE CIGRONS
MANDONGUILLES AMB Salsa
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

AMANIDA DE PATATES
OUS FREGITS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA I PATATA
AL CALIU
IOGURT

20

MACARRONS AMB PESTO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ROMANÍ
TUMBET
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SEITONS ENFARINATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA ROSTIDA
I VINAGRETA DE FORMATGE
FRUITA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT

27

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa DE
TOMÀQUET I ORENGA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

SOPA D' ESTELS
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATA AL FORN
IOGURT

30

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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**



12

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALSA DE
TOMÀQUET
GELAT

14

AMANIDA DE CIGRONS
MANDONGUILLES AMB SALSA
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

AMANIDA DE PATATES
OUS FREGITS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA I PATATA
AL CALIU
IOGURT

20

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ROMANÍ
TUMBET
FRUITA

21

AMANIDA MIXTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA ROSTIDA
I VINAGRETA DE FORMATGE
FRUITA

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT

27

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
BROQUETES DE GALL DINDI
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
PATATA AL FORN
GELAT

30

BRÒQUIL SALTEJAT
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE KIWI NI PARAGUAIO

Setembre - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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**



12

MACARRONS A L' ANGLESA
CROQUETES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, Ceba I Salsa de
TOMÀQUET
GELAT

14

AMANIDA DE CIGRONS
MANDONGUILLES AMB Salsa
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

AMANIDA DE PATATES
OUS FREGITS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB Ceba I PATATA
AL CALIU
IOGURT

20

MACARRONS AMB PESTO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ROMANÍ
TUMBET
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SEITONS ENFARINATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA ROSTIDA
I VINAGRETA DE FORMATGE
FRUITA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT

27

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa de
TOMÀQUET I ORENGA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

SOPA D'ESTELS
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATA AL FORN
GELAT

30

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

Observacions: uada durant el procés.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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**



12

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I Salsa DE
TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

AMANIDA DE CIGRONS
MANDONGUILLES AMB Salsa
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COL LOMBARDA
FRUITA

16

AMANIDA DE PATATES
OUS FREGITS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA I PATATA
AL CALIU
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

MACARRONS AMB ALLADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ROMANÍ
TUMBET
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SEITONS ENFARINATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
BROQUETES DE GALL DINDI
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

SOPA D'ESTELS
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATA AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

BRÒQUIL SALTEJAT
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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**



12

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALSA DE
TOMÀQUET
I OGURT

14

AMANIDA DE CIGRONS
MANDONGUILLES AMB SALSA
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA I PATATA
AL CALIU
I OGURT

20

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ROMANÍ
TUMBET
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
BROQUETES DE GALL DINDI
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SEITONS ENFARINATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA ROSTIDA
I VINAGRETA DE FORMATGE
FRUITA

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
I OGURT

27

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
BROQUETES DE GALL DINDI
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
PATATA AL FORN
I OGURT

30

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

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

**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**



12

MACARRONS A L' ANGLESA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
RAGUT DE GALL DINDI AMB PASTANAGA
GELAT

14

AMANIDA MIXTA
MANDONGUILLES AMB Salsa
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COL LOMBARDA
FRUITA

16

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
OUS FREGITS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA I PATATA
AL CALIU
IOGURT

20

MACARRONS AMB PESTO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ROMANÍ
TUMBET
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET,
CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
BROQUETES DE GALL DINDI
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA ROSTIDA
I VINAGRETA DE FORMATGE
FRUITA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT

27

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
(MONGETES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I
MONGETES TENDRES)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

SOPA D'ESTELS
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATA AL FORN
GELAT

30

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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**



12

MACARRONS A L' ANGLESA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
GELAT

14

AMANIDA DE CIGRONS
VEDELLA AMB Salsa
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COL LOMBARDA
FRUITA

16

AMANIDA DE PATATES
OUS FREGITS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
IOGURT

20

MACARRONS AMB PESTO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ROMANÍ
TUMBET
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA
"PISTO"
FRUITA

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA ROSTIDA
I VINAGRETA DE FORMATGE
FRUITA

26

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT

27

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATA AL FORN
GELAT

30

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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**



12

MACARRONS A L' ANGLESA
CROQUETES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, Ceba I Salsa de
TOMÀQUET
GELAT

14

AMANIDA DE CIGRONS
MANDONGUILLES AMB Salsa
FRUITA

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

AMANIDA DE PATATES
OUS FREGITS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB Ceba I PATATA
AL CALIU
IOGURT

20

MACARRONS AMB PESTO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ROMANÍ
TUMBET
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SEITONS ENFARINATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA ROSTIDA
I VINAGRETA DE FORMATGE
FRUITA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT

27

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

28

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa de
TOMÀQUET I ORENGA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

SOPA D'ESTELS
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATA AL FORN
GELAT

30

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA