COL.LEGI SANTA MARIA

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 547 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 33 G.: 9 CREMA DE CARBASSÓ CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU FRUITA	**2** 656 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 27 G.: 7 ESCUDELLA BULLIT FRUITA
5 747 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 36 G.: 5 LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**6** FESTIVO	**7** 658 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 5 MACARRONS AMB TOMÀQUET GREIXERA D´OU FRUITA	**8** FESTIVO	**9** 856 Kcal. P.: 53 HC.: 15 L.: 31 G.: 7 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 600 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA PURÉ DE PATATES FRUITA	**13** 571 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 22 G.: 3 CREMA DE PASTANAGA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	**14** 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	**15** 736 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**16** 649 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16 *VIKINGS* SOPA VIKINGA DE VERDURES D'HIVERN I PLUJA (PASTA) PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT
19 722 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 5 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	**20** 691 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	**21** 754 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 13 *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUIXENT DE PERNIL I FORMATGE HAMBURGUESA COMPLETA POSTRES DE NADAL	**22** 829 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 37 G.: 5 MACARRONS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA FRUITA	**23** NO LECTIVO

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
Dietista-Nutricionista
Colegiada Nº C.A100059

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

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU FRUITA	**2** ESCUDELLA BULLIT FRUITA
5 LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**6** **FESTIVO**	**7** MACARRONS AMB TOMÀQUET GREIXERA D´OU FRUITA	**8** **FESTIVO**	**9** SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA PURÉ DE PATATES FRUITA	**13** CREMA DE PASTANAGA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	**14** ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	**15** MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**16** *VIKINGS* SOPA VIKINGA DE VERDURES D'HIVERN I PLUJA (PASTA) PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT
19 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	**20** ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	**21** *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUIXENT DE PERNIL I FORMATGE HAMBURGUESA COMPLETA POSTRES DE NADAL	**22** MACARRONS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA FRUITA	**23** **NO LECTIVO**

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE GAMBES

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS FRUITA	2 ESCUDELLA BULLIT FRUITA
5 LLENTIES AMB ARRÒS TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	6 **FESTIVO**	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET GREIXERA D´OU FRUITA	8 **FESTIVO**	9 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA PURÉ DE PATATES FRUITA	13 CREMA DE PASTANAGA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA FILET D´ ABADEJO A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	15 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	16 *VIKINGS* SOPA VIKINGA DE VERDURES D'HIVERN I PLUJA (PASTA) PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT
19 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA CINTA DE LLOM A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	20 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	21 *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUIXENT DE PERNIL I FORMATGE HAMBURGUESA COMPLETA POSTRES DE NADAL	22 MACARRONS AMB TOMÀQUET TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMANIDA MIXTA FRUITA	23 **NO LECTIVO**

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE GLUTEN

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS FRUITA	**2** SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN BULLIT FRUITA
5 ARRÒS AMB VERDURES TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**6** FESTIVO	**7** PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA GREIXERA D´OU FRUITA	**8** FESTIVO	**9** SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA PURÉ DE PATATES FRUITA	**13** CREMA DE PASTANAGA CIGRONS AMB VERDURES FRUITA	**14** ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	**15** MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**16** *VIKINGS* SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT
19 PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS GUISAT DE CALAMARS ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	**20** ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	**21** *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUIXENT DE PERNIL I FORMATGE HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA POSTRES DE NADAL	**22** PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMANIDA MIXTA FRUITA	**23** NO LECTIVO

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE KIWI NI PARAGUAIO

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU FRUITA	2 ESCUDELLA BULLIT FRUITA
5 LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	6 FESTIVO	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET GREIXERA D´OU FRUITA	8 FESTIVO	9 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA PURÉ DE PATATES FRUITA	13 CREMA DE PASTANAGA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	15 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	16 *VIKINGS* SOPA VIKINGA DE VERDURES D'HIVERN I PLUJA (PASTA) PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT
19 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	20 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	21 *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUIXENT DE PERNIL I FORMATGE HAMBURGUESA COMPLETA POSTRES DE NADAL	22 MACARRONS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA FRUITA	23 NO LECTIVO

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE ALVOCAT

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU FRUITA	2 ESCUDELLA BULLIT FRUITA
5 LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	6 **FESTIVO**	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET GREIXERA D´OU FRUITA	8 **FESTIVO**	9 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA PURÉ DE PATATES FRUITA	13 CREMA DE PASTANAGA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	15 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	16 *VIKINGS* SOPA VIKINGA DE VERDURES D'HIVERN I PLUJA (PASTA) PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT
19 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	20 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	21 *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUIXENT DE PERNIL I FORMATGE HAMBURGUESA COMPLETA POSTRES DE NADAL	22 MACARRONS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA FRUITA	23 **NO LECTIVO**

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: INSUFICIENCIA RENAL

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ FILET D´ ABADEJO A LA PLANXA PATATES A DAUS FRUITA	**2** BRÒCOLI AMB PORRO "COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I MONGETES TENDRES FRUITA
5 LLENTIES AMB VERDURES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**6** FESTIVO	**7** MACARRONS SALTEJATS TRUITA FRANCESA FRUITA	**8** FESTIVO	**9** ESPINACS AMB PATATES FILET DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA VERDA IOGURT DESNATAT
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA OUS REMENATS PURÉ DE PATATES FRUITA	**13** CREMA DE PASTANAGA CIGRONS AMB VERDURES FRUITA	**14** ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	**15** MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**16** *VIKINGS* COLIFLOR AMB CARABASSÓ FILET DE BACALLÀ AL FORN AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT DESNATAT
19 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA CALAMARS A L'ANDALUSA AMANIDA VERDA FRUITA	**20** ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	**21** *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE PORROS NATURAL HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA IOGURT DESNATAT	**22** MACARRONS SALTEJATS CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA VERDA FRUITA	**23** NO LECTIVO

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE LACTOSA

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS FRUITA	2 ESCUDELLA BULLIT FRUITA
5 LLENTIES AMB ARRÒS TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	6 **FESTIVO**	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET GREIXERA D´OU FRUITA	8 **FESTIVO**	9 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA PURÉ DE PATATES CASERO FRUITA	13 CREMA DE PASTANAGA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	15 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	16 *VIKINGS* SOPA VIKINGA DE VERDURES D'HIVERN I PLUJA (PASTA) MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES POSTRE VEGETAL DE SOJA
19 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA GUISAT DE CALAMARS ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	20 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	21 *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE PORROS NATURAL HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 MACARRONS AMB TOMÀQUET TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMANIDA MIXTA FRUITA	23 **NO LECTIVO**

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE OU

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS FRUITA	2 SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN BULLIT FRUITA
5 LLENTIES AMB ARRÒS TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	6 FESTIVO	7 PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA FRUITA	8 FESTIVO	9 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA PURÉ DE PATATES FRUITA	13 CREMA DE PASTANAGA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	15 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	16 *VIKINGS* SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT
19 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA GUISAT DE CALAMARS ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	20 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) CINTA DE LLOM A LA PLANXA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	21 *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUIXENT DE PERNIL I FORMATGE HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA POSTRES DE NADAL	22 PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMANIDA VERDA FRUITA	23 NO LECTIVO

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS FRUITA	2 ESCUDELLA BULLIT FRUITA
5 LLENTIES AMB ARRÒS TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	6 FESTIVO	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET GREIXERA D´OU FRUITA	8 FESTIVO	9 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA PURÉ DE PATATES FRUITA	13 CREMA DE PASTANAGA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	15 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	16 *VIKINGS* SOPA VIKINGA DE VERDURES D'HIVERN I PLUJA (PASTA) PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT
19 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA CINTA DE LLOM A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	20 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA FRANCESA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	21 *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUIXENT DE PERNIL I FORMATGE HAMBURGUESA COMPLETA POSTRES DE NADAL	22 MACARRONS AMB TOMÀQUET TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMANIDA MIXTA FRUITA	23 NO LECTIVO

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE SOBRASSADA

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU FRUITA	**2** ESCUDELLA BULLIT FRUITA
5 LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**6** FESTIVO	**7** MACARRONS AMB TOMÀQUET GREIXERA D´OU FRUITA	**8** FESTIVO	**9** SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA PURÉ DE PATATES FRUITA	**13** CREMA DE PASTANAGA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	**14** ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	**15** MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**16** *VIKINGS* SOPA VIKINGA DE VERDURES D'HIVERN I PLUJA (PASTA) PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT
19 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	**20** ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	**21** *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUIXENT DE PERNIL I FORMATGE HAMBURGUESA COMPLETA POSTRES DE NADAL	**22** MACARRONS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA MIXTA FRUITA	**23** NO LECTIVO

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PORC NI MARISC

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ FILET D´ ABADEJO A LA PLANXA PATATES A DAUS FRUITA	2 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA "COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I MONGETES TENDRES FRUITA
5 LLENTIES AMB ARRÒS TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	6 FESTIVO	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET GREIXERA D´OU FRUITA	8 FESTIVO	9 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA OUS REMENATS PURÉ DE PATATES FRUITA	13 CREMA DE PASTANAGA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA FILET D´ ABADEJO A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	15 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	16 *VIKINGS* SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA FILET DE BACALLÀ AL FORN AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT
19 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA FILET D´ABADEJO AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	20 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	21 *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE PORROS NATURAL HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA POSTRES DE NADAL	22 MACARRONS AMB TOMÀQUET TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMANIDA MIXTA FRUITA	23 NO LECTIVO

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI BLANC D OU CRU

Desembre - 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE CARBASSÓ CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU FRUITA	**2** ESCUDELLA BULLIT FRUITA
5 LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**6** **FESTIVO**	**7** MACARRONS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA FRUITA	**8** **FESTIVO**	**9** SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ FILET DE POLLASTRE AL FORN TUMBET GELATINA DE MADUIXA
12 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA MANDONGUILLES AMB SALSA ESPANYOLA PURÉ DE PATATES FRUITA	**13** CREMA DE PASTANAGA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	**14** ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	**15** MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**16** *VIKINGS* SOPA VIKINGA DE VERDURES D'HIVERN I PLUJA (PASTA) PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES IOGURT
19 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	**20** ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) CINTA DE LLOM A LA PLANXA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	**21** *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUIXENT DE PERNIL I FORMATGE HAMBURGUESA COMPLETA POSTRES DE NADAL	**22** MACARRONS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA VERDA FRUITA	**23** **NO LECTIVO**

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

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

SCOLAREST

Alimentació saludable i sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D' OLIVA

SI HEM DINAT:		PODEM SOPAR:
CEREALS, FÈCULES O LLEGUMS	→	HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
VERDURES	→	CEREALS O FÈCULES
CARN	→	PEIX O OU
PEIX	→	CARN MAGRA O OU
OU	→	PEIX O CARN MAGRA
FRUITA	→	LÀCTICS O FRUITA
LÀCTICS	→	FRUITA

DES DE L'INICI DEL CURS ESCOLAR 2021-2022 CUINEM TOTS ELS NOSTRES MENÚS EXCLUSIVAMENT AMB OLI D'OLIVA, REFORÇANT EL NOSTRE COMPROMÍS D'AFAVORIR EL BENESTAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

Notes:

COMPASS GROUP | Scolarest

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentaria 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.