

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9 774 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)

CROQUETES DE PERNIL

AMANIDA MIXTA

FRUITA

10 719 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

ESPIRALS AMB BACÓ

REMENAT D'OU AMB TONYINA

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

11 678 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA

ENCIAM I REMOLATXA

FRUITA

12 659 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 31 G.: 9

ESCUDELLA

BULLIT

IOGURT

13 640 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)

POLLASTRE KENTUCKY

PATATA AL FORN

FRUITA

16 947 Kcal. P.: 8 HC.: 55 L.: 35 G.: 7

RECEPTA FISH REVOLUTION

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

CRESTES DE TONYINA

PATATES A LA MARINERA

FRUITA

17 718 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 45 G.: 9

GUISAT DE CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I CEBA

IOGURT

18 698 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 9

LASANYA

DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY

AMANIDA MIXTA

FRUITA

19 694 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 47 G.: 9

CREMA DE CARBASSÓ

PIZZA

ENCIAM I BROS DE MONGETES

FRUITA

20

NO LECTIVO

23 679 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PERNIL CUIT

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA

FRUITA

24 720 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

ARRÒS BRUT AMB VERDURES

FILET D'ABADEJO ENFARINAT

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

25 656 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 27 G.: 7

ESCUDELLA

BULLIT

FRUITA

26 688 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 13

JORNADA ELS MAIES

CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i patata)

CHILI AMB CARN I ARRÒS BLANC

FRUITA

27 599 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 9

BULLIT MALLORQUÍ

SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

IOGURT

30 547 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 11

CREMA DE PÈSOLS

GUISAT DE MANDONGUILLES

FRUITA

31 761 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

MACARRONS NAPOLITANA

POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"

ENCIAM I COL LLOMBARDA

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

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

COMPASS
Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

10

ESPIRALS AMB BACÓ
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

ESCUDELLA
BULLIT
IOGURT

13

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
CRESTES DE TONYINA
PATATES A LA MARINERA
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

18

LASANYA
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
AMANIDA MIXTA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL CUIT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i
patata)
CHILI AMB CARN I ARRÒS BLANC
FRUITA

27

BULLIT MALLORQUÍ
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

CREMA DE PÈSOLS
GUISAT DE MANDONGUILLES
FRUITA

31

MACARRONS NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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.

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PORC NI MARISC

Gener - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I
MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

10

ESPIRALS SALTEJATS
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

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

12

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
"COCIDO" AMB CIGRONS, PATATA, VEDELLA I
PASTANAGA
I OGURT

13

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
I OGURT

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
AMANIDA MIXTA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
"COCIDO" AMB CIGRONS, PATATA, VEDELLA I
PASTANAGA
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i
patata)
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
FRUITA

27

MINISTRA DE VERDURES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

30

CREMA DE PÈSOLS
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
FRUITA

31

MACARRONS NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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.

COMPASS
Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI BLANC D'OU CRU

Gener - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRÉS DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
IOGURT

13

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
PATATES A LA MARINERA
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I CEBA
I OGURT

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i
patata)
CHILI AMB CARN I ARRÒS BLANC
FRUITA

27

BULLIT MALLORQUÍ
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

30

CREMA DE PÈSOLS
GUISAT DE MANDONGUILLES
FRUITA

31

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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.

COMPASS
Scolarest

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Gener - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

10

ESPIRALS AMB BACÓ
OUS REMENATS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

ESCUDELLA
BULLIT
IOGURT

13

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
AMANIDA MIXTA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL CUIT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
BROQUETES DE GALL DINDI
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i
patata)
CHILI AMB CARN I ARRÒS BLANC
FRUITA

27

BULLIT MALLORQUÍ
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

CREMA DE PÈSOLS
GUISAT DE MANDONGUILLES
FRUITA

31

MACARRONS NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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.

COMPASS
Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRÉS DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
IOGURT

13

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
PATATES A LA MARINERA
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i
patata)
CHILI AMB CARN I ARRÒS BLANC
FRUITA

27

BULLIT MALLORQUÍ
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

CREMA DE PÈSOLS
GUISAT DE MANDONGUILLES
FRUITA

31

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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

9

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

10

ESPIRALS AMB BACÓ
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

ESCUDELLA
BULLIT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
CRESTES DE TONYINA
PATATES A LA MARINERA
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
AMANIDA MIXTA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL CUIT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE VERDURES
CHILI AMB CARN I ARRÒS BLANC
FRUITA

27

BULLIT MALLORQUÍ
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA DE PÈSOLS
GUISAT DE MANDONGUILLES
FRUITA

31

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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.

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE KIWI NI PARAGUAIO

Gener - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

10

ESPIRALS AMB BACÓ
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

ESCUDELLA
BULLIT
IOGURT

13

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
CRESTES DE TONYINA
PATATES A LA MARINERA
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

18

LASANYA
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
AMANIDA MIXTA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL CUIT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i
patata)
CHILI AMB CARN I ARRÒS BLANC
FRUITA

27

BULLIT MALLORQUÍ
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

CREMA DE PÈSOLS
GUISAT DE MANDONGUILLES
FRUITA

31

MACARRONS NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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

9

PATATES AMB PEBROTS
TIRÉS DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

10

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
IOGURT

13

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
PATATES A LA MARINERA
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE POLLASTRE AMB SALSAS
AMANIDA MIXTA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE PERNIL CUIT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i
patata)
CHILI AMB CARN I ARRÒS BLANC
FRUITA

27

BULLIT MALLORQUÍ
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

CREMA DE PÈSOLS
GUISAT DE MANDONGUILLES
FRUITA

31

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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

9

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRÉS DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

10

ESPIRALS AMB BACÓ
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

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

12

ESCUDELLA
BULLIT
IOGURT

13

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
CRESTES DE TONYINA
PATATA AL FORN
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
AMANIDA MIXTA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL CUIT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i
patata)
CHILI AMB CARN I ARRÒS BLANC
FRUITA

27

BULLIT MALLORQUÍ
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

CREMA DE PÈSOLS
GUISAT DE MANDONGUILLES
FRUITA

31

MACARRONS NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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

9

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

10

ESPIRALS AMB BACÓ
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

ESCUDELLA
BULLIT
IOGURT

13

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
CRESTES DE TONYINA
PATATES A LA MARINERA
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

18

LASANYA
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
AMANIDA MIXTA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL CUIT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i
patata)
CHILI AMB CARN I ARRÒS BLANC
FRUITA

27

BULLIT MALLORQUÍ
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

CREMA DE PÈSOLS
GUISAT DE MANDONGUILLES
FRUITA

31

MACARRONS NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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

9

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

10

ESPIRALS AMB BACÓ
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

ESCUDELLA
BULLIT
IOGURT

13

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
CRESTES DE TONYINA
PATATES A LA MARINERA
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

18

LASANYA
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
AMANIDA MIXTA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL CUIT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I POMA
FRUITA

24

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i
patata)
CHILI AMB CARN I ARRÒS BLANC
FRUITA

27

BULLIT MALLORQUÍ
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

CREMA DE PÈSOLS
GUISAT DE MANDONGUILLES
FRUITA

31

MACARRONS NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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

9

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

ESPIRALS SALTEJATS
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM
FRUITA

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

12

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA
"COCIDO" AMB CIGRONS, PATATA, VEDELLA I
PASTANAGA
I OGURT DESNATAT

13

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA

16

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
I OGURT DESNATAT

18

MACARRONS SALTEJATS
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

20

NO LECTIVO

23

ESPAQUETIS SALTEJATS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA
"COCIDO" AMB CIGRONS, PATATA, VEDELLA I
PASTANAGA
FRUITA

26

JORNADA ELS MAIES
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, porro i
patata)
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
ARRÒS BLANC
FRUITA

27

MINISTRA DE VERDURES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT DESNATAT

30

CREMA DE PÈSOLS
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
FRUITA

31

MACARRONS SALTEJATS
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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.