

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIVO

2

742 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

LLENTIES AMB JARDINERA  
FLAMENQUINS  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

643 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 5

PAELLA AMB VERDURES  
MEDALLÓ DE BACALLÀ AL FORN AMB  
SOFREGIT D'ALL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

6

708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

MACARRONS A LA ITALIANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

768 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 41 G.: 8

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

8

618 Kcal. P.: 10 HC.: 31 L.: 55 G.: 11

MONGETES TENDRES SALTATS AMB  
SOBRASSADA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

531 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

644 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES A  
LA JARDINERA  
FRUITA

13

505 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 27 G.: 8

SOPA MINISTRONE  
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL  
CASOLANA  
FRUITA

14

710 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 13

**MASAI**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

15

801 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

1.081 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 51 G.: 9

CREMA DE CARBASSÓ  
PASTA FULLADA AI FORN FARCIT DE PERNIL  
CUIT I FORMATGE  
FRUITA

17

701 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

676 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

531 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

22

503 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 27 G.: 5

FIDEUS DE ROTER  
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES  
FRUITA

23

537 Kcal. P.: 17 HC.: 22 L.: 60 G.: 18

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROT DE MONGETES  
IOGURT

24

683 Kcal. P.: 8 HC.: 56 L.: 33 G.: 7

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS TRES DELÍCIOS (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
ROTLLS DE PRIMAVERA AMB PATATA MARINA I  
VERDURES THAI  
FRUITA

27

541 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 32 G.: 8

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

28

684 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

CREMA DE CARBASSA  
GUISAT DE PILOTES  
ENCIAM  
FRUITA

29

493 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 9

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

759 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 41 G.: 8

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT

31

519 Kcal. P.: 16 HC.: 66 L.: 15 G.: 3

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

AQUI  
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 BARRÓN  
Servicio de Nutrición y Dietética  
Dedica - Participación  
Colegio Nº C A1000596

COMPASS  
Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

LLENTIES AMB JARDINERA  
WOK DE VERDURES, BROTS DE MONGETES I  
SOIA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)  
MEDALLÓ DE BACALLÀ AL FORN AMB SOFREGIT  
D'ALL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

6

MACARRONS SALTEJATS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I  
GINGEBRE  
ENCIAM  
IOGURT DESNATAT

8

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,  
POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I  
MONGETES TENDRES  
FRUITA

10

**RECEPTE FISH REVOLUTION**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D' ABADJO AMB SALS  
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA  
POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA

14

**MASA!**  
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
ENCIAM I CEBA  
GELAT

15

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

21

COLIFLOR SALTEJADA  
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,  
POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I  
MONGETES TENDRES  
FRUITA

22

MACARRONS AMB CARBASSÓ  
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES  
FRUITA

23

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT DESNATAT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
ROTLLES DE PRIMAVERA AMB PATATA MARINA I  
VERDURES THAI  
FRUITA

27

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
REMANAT DE XAMPINYONS  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
FILET D' ABADJO AMB SALS  
ENCIAM  
FRUITA

29

BLEDES SALTEJADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT DESNATAT

31

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)  
FILET D' ABADJO A LA PLANXA  
FRUITA

AQUI  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D' OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIVO

2

LLENTIES AMB JARDINERA  
FLAMENQUINS  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

PAELLA AMB VERDURES  
MEDALLÓ DE BACALLÀ AL FORN AMB SOFREGIT  
D'ALL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

6

MACARRONS A LA ITALIANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

8

MONGETES TENDRES SALTATS AMB  
SOBRASSADA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES A  
LA JARDINERA  
FRUITA

13

SOPA MINESTRONE  
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL  
CASOLANA  
FRUITA

14

**MASAJ**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

15

ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
PASTA FULLADA AI FORN FARCIT DE PERNIL  
CUIT I FORMATGE  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

22

FIDEUS DE ROTER  
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES  
FRUITA

23

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
ROTLLS DE PRIMAVERA AMB PATATA MARINA I  
VERDURES THAI  
FRUITA

27

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
GUISAT DE PILOTES  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSINA DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT

31

ARRÓS BRUT AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALSINA DE  
TOMÀQUET  
FRUITA

AQUI  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

LLENTIES AMB JARDINERA  
FLAMENQUINS  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

PAELLA AMB VERDURES  
MEDALLÓ DE BACALLÀ AL FORN AMB SOFREGIT  
D'ALL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

6

MACARRONS A LA ITALIANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

8

MONGETES TENDRES SALTATS AMB  
SOBRASSADA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES A  
LA JARDINERA  
FRUITA

13

SOPA MINESTRONE  
POLLASTRE AMB SALSÀ  
FRUITA

14

**MASAJ**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

22

FIDEUS DE ROTER  
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES  
FRUITA

23

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
ROTLLS DE PRIMAVERA AMB PATATA MARINA I  
VERDURES THAI  
FRUITA

27

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
GUISAT DE PILOTES  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT

31

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBÀ I SALSÀ DE  
TOMÀQUET  
FRUITA

AQUI  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

LLENTIES AMB JARDINERA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

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

6

MACARRONS A LA ITALIANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

8

MONGETES TENDRES SALTATS AMB  
SOBRASSADA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET D' ABADEJO AMB SALS  
FRUITA

13

SOPA MINESTRONE  
POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA

14

**MASA!**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

22

FIDEUS DE ROTER  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
FRUITA

23

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

27

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
GUISAT DE PILOTES  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT

31

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
FRUITA

AQUI  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D' OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIVO

2

PATATES "VIUDAS"  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

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

6

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

8

MONGETES TENDRES SALTATS AMB  
SOBRASSADA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET D' ABADEJO AMB SALSA  
FRUITA

13

SOPA MINISTRONE AMB FIDEU (SENSE  
GLUTEN)  
POLLASTRE AMB SALSA  
FRUITA

14

**MASA!**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

17

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

22

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES  
FRUITA

23

BRÒQUIL SALTEJAT  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

27

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT

31

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

AQUI  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D' OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

LLENTIES AMB JARDINERA  
FLAMENQUINS  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

PAELLA AMB VERDURES  
MEDALLÓ DE BACALLÀ AL FORN AMB SOFREGIT  
D'ALL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

6

MACARRONS A LA ITALIANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

8

MONGETES TENDRES SALTATS AMB  
SOBRASSADA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES A  
LA JARDINERA  
FRUITA

13

SOPA MINESTRONE  
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL  
CASOLANA  
FRUITA

14

**MASAJ**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

15

ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
PASTA FULLADA AI FORN FARCIT DE PERNIL  
CUIT I FORMATGE  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

22

FIDEUS DE ROTER  
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES  
FRUITA

23

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
ROTLLS DE PRIMAVERA AMB PATATA MARINA I  
VERDURES THAI  
FRUITA

27

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
GUISAT DE PILOTES  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT

31

ARRÓS BRUT AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALSA DE  
TOMÀQUET  
FRUITA

AQUI  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

LLENTIES AMB JARDINERA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

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

6

MACARRONS A LA ITALIANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

MONGETES TENDRES SALTATS AMB  
SOBRASSADA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
FRUITA

13

SOPA MINESTRONE  
POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA

14

**MASA!**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

22

FIDEUS DE ROTER  
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES  
FRUITA

23

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
ROTLLS DE PRIMAVERA AMB PATATA MARINA I  
VERDURES THAI  
FRUITA

27

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
GUISAT DE PILOTES  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALS DE  
TOMÀQUET  
FRUITA

AQUI  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIVO

2

LLENTIES AMB JARDINERA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

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

6

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

8

MONGETES TENDRES SALTATS AMB  
SOBRASSADA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET D' ABADEJO AMB SALSA  
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE AMB SALSA  
FRUITA

14

**MASA!**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

17

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

22

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES  
FRUITA

23

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

27

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
GUISAT DE PILOTES  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT

31

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

AQUI  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D' OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIVO

2

LLENTIES AMB JARDINERA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

6

MACARRONS A LA ITALIANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

8

MONGETES TENDRES SALTATS AMB  
SOBRASSADA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
FRUITA

13

SOPA MINESTRONE  
POLLASTRE AMB SALSÀ  
FRUITA

14

**MASA!**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

22

FIDEUS DE ROTER  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
FRUITA

23

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

27

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
GUISAT DE PILOTES  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT

31

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
FRUITA

AQUI  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

LLENTIES AMB JARDINERA  
FLAMENQUINS  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

PAELLA AMB VERDURES  
MEDALLÓ DE BACALLÀ AL FORN AMB SOFREGIT  
D'ALL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

6

MACARRONS A LA ITALIANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

8

MONGETES TENDRES SALTATS AMB  
SOBRASSADA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES A  
LA JARDINERA  
FRUITA

13

SOPA MINESTRONE  
POLLASTRE AMB SALSÀ  
FRUITA

14

**MASA!**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

15

ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CREMA  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSÀ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

22

FIDEUS DE ROTER  
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES  
FRUITA

23

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
ROTLLS DE PRIMAVERA AMB PATATA MARINA I  
VERDURES THAI  
FRUITA

27

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
GUISAT DE PILOTES  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSÀ DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT

31

ARRÓS BRUT AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBÀ I SALSÀ DE  
TOMÀQUET  
FRUITA

AQUI  
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

1

FESTIVO

2

LLENTIES AMB JARDINERA  
WOK DE VERDURES, BROTS DE MONGETES I  
SOIA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

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

6

MACARRONS A LA ITALIANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I  
GINGEBRE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

8

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

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

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET D' ABADEJO AMB SALS  
FRUITA

13

SOPA MINESTRONE  
POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA

14

**MASA!**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

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

22

MACARRONS AMB CARBASSÓ  
FILET D' ABADEJO AL FORN  
FRUITA

23

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA

27

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
REMANAT DE XAMPINYONS  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
FILET D' ABADEJO AMB SALS  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT

31

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
FRUITA

AQUI  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D' OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

LLENTIES AMB JARDINERA  
FLAMENQUINS  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

3

PAELLA AMB VERDURES  
MEDALLÓ DE BACALLÀ AL FORN AMB SOFREGIT  
D'ALL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

6

MACARRONS A LA ITALIANA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

8

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES A  
LA JARDINERA  
FRUITA

13

SOPA MINESTRONE  
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL  
CASOLANA  
FRUITA

14

**MASAJ**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

15

ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ  
PASTA FULLADA AI FORN FARCIT DE PERNIL  
CUIT I FORMATGE  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

22

MACARRONS AMB CARBASSÓ  
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES  
FRUITA

23

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROT DE MONGETES  
IOGURT

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
ROTLLS DE PRIMAVERA AMB PATATA MARINA I  
VERDURES THAI  
FRUITA

27

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSA  
GUISAT DE PILOTES  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRET  
IOGURT

31

ARRÓS BRUT AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALSA DE  
TOMÀQUET  
FRUITA

AQUI  
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.

**SCOLAREST**

Alimentació  
saludable i  
sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

# AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

## SI HEM DINAT:

CERELS, FÈCULES O LLEGUMS  
VERDURES  
CARN  
PEIX  
OU  
FRUITA  
LÀCTICS

## PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS  
CERELS O FÈCULES  
PEIX O OU  
CARN MAGRA O OU  
PEIX O CARN MAGRA  
LÀCTICS O FRUITA  
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:

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

COMPASS GROUP | Scolarest