

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

698 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 11  
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

709 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 6  
**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLAÇOS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA VERDA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

543 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 12  
BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
GELATINA

810 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 8  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

760 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6  
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

534 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 6  
ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

704 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 12  
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

581 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 28 G.: 5  
LLENTIES AMB VERDURES  
LLUÇ A LA LLIMONA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

812 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 39 G.: 9  
MACARRONS A LA CARBONARA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

673 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 35 G.: 7  
ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

663 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 7  
**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

724 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 47 G.: 10  
CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
PIZZA  
FRUITA

763 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 8  
ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
ESTOFAT DE PORC  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

668 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 29 G.: 6  
LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

544 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 11  
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

833 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 48 G.: 15  
PAELLA AMB CALAMARS  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
IOGURT

534 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 6  
ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

786 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 41 G.: 7  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

549 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 14  
**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
FISH LASANYA  
IOGURT

715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 11  
FIDEJÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

788 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 41 G.: 9  
MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
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

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  
Dietista-Nutricionista  
Colegiada Nº C.A.1000596

COMPASS  
Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIVO

2

PATATES AMANIDES  
TRUITA A LA FRANCESA  
MONGETES TENDRES I PASTANAGA A DAUS  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS SALTEJATS  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
PATATA CUITA  
FRUITA

6

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
COGOMBRE  
FRUITA

7

ARRÒS BLANC  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

8

ESPIRALS SALTEJATS  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

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

10

COLIFLOR A LA VINAGRETA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

13

PATATES AMB PEBROTS  
LLUÇ A LA LLIMONA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

MACARRONS SALTEJATS  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT NATURAL

15

ARRÒS BLANC  
OUS REMENATS  
CARBASSÓ A DAUS  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
COGOMBRE  
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

20

ESPIRALS SALTEJATS  
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ  
CARBASSA AL FORN  
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AL NATURAL  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
PATATA CUITA  
FRUITA

22

CREMA DE COLIFLOR  
TRUITA DE CARBASSÓ  
MONGETES TENDRES  
FRUITA

23

ARRÒS BLANC  
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA  
PEBROTS VERMELLS  
IOGURT NATURAL

24

CARBASSÓ AL FORN  
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGA I MONGETES TENDRES  
FRUITA

27

ARRÒS BLANC  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS AMB CEBA  
ABADEJO AL FORN  
PATATES FREGIDES  
IOGURT NATURAL

29

FIDEUÀ AMB BOLETS (SENSE TOMÀQUET)  
FILET DE POLLASTRE AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

PATATES AMB PEBROTS  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
COGOMBRE  
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 ESTOFADES AMB PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS VERDA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
FRUITA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
LLUÇ A LA LLIMONA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

MACARRONS A LA CARBONARA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
I OGURT

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

17

CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
PIZZA  
FRUITA

20

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
ESTOFAT DE PORC  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

PAELLA AMB CALAMARS  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
I OGURT

24

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
FISH LASANYA  
I OGURT

29

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
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 ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA A LA FRANCESA  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLAÇOS AMB SALSAS DE XAMPINYONS  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSAS VERDES  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL  
FORN  
GELATINA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,  
LEGUMBRETA I COUS COUS  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
LLUÇ A LA LLIMONA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

MACARRONS A LA CARBONARA  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
REMANAT D'OU AMB TONYINA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I  
CARABASSÓ  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

17

CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
PIZZA  
FRUITA

20

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
REMANAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

PAELLA AMB CALAMARS  
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
IOGURT

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB SALSAS BOLONYESA VEGETAL I  
LEGUMBRETA  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS AMB CEBA  
FISH LASANYA  
IOGURT

29

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE XAMPINYONS  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
ENCIAM I COGOMBRE  
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 ESTOFADES AMB PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLAÇOS AMB Salsa DE XAMPINYONS  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa VERDA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
GELATINA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
LLUÇ A LA LLIMONA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

MACARRONS A LA CARBONARA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
I OGURT

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

17

CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
PIZZA  
FRUITA

20

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
ESTOFAT DE PORC  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

PAELLA AMB CALAMARS  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
I OGURT

24

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
FISH LASANYA  
I OGURT

29

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
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 ESTOFADES AMB PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLAÇOS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
FILET D'ABADEJO AMB SALSA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
GELATINA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

MACARRONS A LA CARBONARA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

17

CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
PIZZA  
FRUITA

20

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
ESTOFAT DE PORC  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
GALL SANT PERE AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
IOGURT

24

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

29

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
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 AMANIDES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
LLUÇ AMB SALSA VERDA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
GELATINA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

PATATES AMB PEBROTS  
LLUÇ A LA LLIMONA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
QUINOA SALTEJADA AMB CEBA  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

20

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ESTOFAT DE PORC  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS  
PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

PAELLA AMB CALAMARS  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
IOGURT

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

29

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
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 ESTOFADES AMB PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLAÇOS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA VERDA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
FRUITA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
LLUÇ A LA LLIMONA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

MACARRONS A LA CARBONARA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

17

CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
PIZZA  
FRUITA

20

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
ESTOFAT DE PORC  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

PAELLA AMB CALAMARS  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
IOGURT

24

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
FISH LASANYA  
IOGURT

29

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
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 ESTOFADES AMB PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS SALTEJATS  
LLUÇ AMB Salsa VERDA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
GELATINA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
LLUÇ A LA LLIMONA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

MACARRONS SALTEJATS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

17

CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

20

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
ESTOFAT DE PORC  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

PAELLA AMB CALAMARS  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
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 ESTOFADES AMB PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
LLUÇ AMB SALSA VERDA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
GELATINA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
LLUÇ A LA LLIMONA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
LLOM DE PORC AL FORN  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

17

CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
PIZZA  
FRUITA

20

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ESTOFAT DE PORC  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

PAELLA AMB CALAMARS  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
IOGURT

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

29

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
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 ESTOFADES AMB PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLAÇOS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
GELATINA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
CINTA DE LLOM AMB ALLADA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

MACARRONS A LA CARBONARA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

17

CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
PIZZA  
FRUITA

20

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
ESTOFAT DE PORC  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
IOGURT

24

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

29

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
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 ESTOFADES AMB PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
LLUÇ AMB SALSA VERDA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
GELATINA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
LLUÇ A LA LLIMONA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
LLOM DE PORC AL FORN  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

17

CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
PIZZA  
FRUITA

20

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ESTOFAT DE PORC  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

PAELLA AMB CALAMARS  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
IOGURT

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

29

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
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 ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA A LA FRANCESA  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLAÇOS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
FILET D'ABADEJO AMB SALSA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
GELATINA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

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

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

MACARRONS A LA CARBONARA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

17

CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
PIZZA  
FRUITA

20

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
GALL SANT PERE AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
IOGURT

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, POLLASTRE,  
PATATES, PASTANAGA I MONGETES TENDRES  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS AMB CEBA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

29

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
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 ESTOFADES AMB PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLAÇOS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA VERDA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
GELATINA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES  
LLUÇ A LA LLIMONA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

14

MACARRONS A LA CARBONARA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
I OGURT

15

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

17

CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB  
CROSTONS  
PIZZA  
FRUITA

20

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
ESTOFAT DE PORC  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI  
PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

PAELLA AMB CALAMARS  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
I OGURT

24

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
FISH LASANYA  
I OGURT

29

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
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