

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 757 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3 543 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 31 G.: 11

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

4 818 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 7

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN MAGRA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5 708 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES EN LLIT DE PATATES
IOGURT

6 670 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

CREMA DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9 613 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET DE PORC AMB SALSÀ DEMIGLACE
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

10 590 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 26 G.: 5

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
GREIXERA D'OU
FRUITA

11 837 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

AMANIDA DE PASTA
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBA
GELAT

12 660 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 27 G.: 7

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

13 782 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

16 791 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

17 681 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 48 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FRITADA FRUITI DI MARE (Tires de calamar, crestes de tonyina i patata marina)
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES AMB OLI D'ALFÀBREGA
FRUITA

18 649 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19 683 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 8

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
PÈSOLS
GELAT

20 591 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

23 843 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

MACARRONS A LA ITALIANA
FILET D'ABADEJO ORLY (ARREBOSSAT I FREGIT)
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

24 601 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

SOPA D'AU AMB PASTA
NUGGETS DE POLLASTRE
FRUITA

25 679 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26 780 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 10

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSÀ
TUMBET
FRUITA

27 707 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 47 G.: 11

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
ILOGURT

30 671 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

31 541 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 30 G.: 8

VICHYSSEOISE
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA
FRUITA

AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

grow FOOD BANKS

NOTES: **Llegenda:** Kcal.: Kilo-calories (Energia) / P: Proteïnes / H: Hidrats de Carboni / L: Lípids / G: Àcids Grassos Saturats. Valors de nutrients expressats en % sobre energia total. Aportacions calòriques teòriques calculades per a nens/es de 6 a 9 anys. Els nostres menús inclouen PA BLANC I INTEGRAL, i la beguda serà AIGUA.

AITOR SANCHEZ

Aprèn a menjar sa amb L'Aitor Sánchez i Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA I COMPASS GROUP | SCOLAREST T'OFEREIXEN UN PROGRAMA PRÀCTIC, PROGRESSIU I FLEXIBLE PER TRANSFORMAR ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS I MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DE TOTA LA FAMÍLIA.



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

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.