

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 627 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 23 G.: 4
RECEPTA FISH REVOLUTION
 PAELLA AMB VERDURES
 CALDERETA DE DAUS DE RAP AMB CALAMARS
 AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
 FRUITA

2 656 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 27 G.: 7
 ESCUDELLA
 BULLIT
 FRUITA

5
 NO LECTIVO

6
 FESTIVO

7 861 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 37 G.: 6
 MACARRONS AMB TOMÀQUET
 CROQUETS DE PERNIL
 BLAT DE MORO I OLIVES
 FRUITA

8
 FESTIVO

9 819 Kcal. P.: 55 HC.: 15 L.: 30 G.: 7
 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
 FILET DE POLLASTRE AL FORN
 PATATA AL FORN
 GELATINA DE MADUIXA

12 593 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 14
 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
 MANDONGUILLES AMB SALSА ESPANYOLA
 PATATES A DAUS
 FRUITA

13 571 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 22 G.: 3
 CREMA DE PASTANAGA
 COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE
 FRUITA

14 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4
 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
 AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
 FRUITA

15 723 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 41 G.: 7
 GUISAT DE CIGRONS
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

16 649 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16
VIKINGS
 SOPA VIKINGA DE VERDURES D'HIVERN I PLUJA (PASTA)
 PORC AMB POMES I CEBA A L'ESTIL VIKING
 AMANIDA NÒRDICA DE VERDURES D'ARREL ROSTIDES AMB GLACEJAT DE MEL I HERBES
 IOGURT

19 686 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 6
 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
 TIRES DE CALAMAR
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

20 691 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7
 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
 TRUITA DE TONYINA
 AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
 FRUITA

21 656 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 27 G.: 7
 ESCUDELLA
 BULLIT
 FRUITA

22 754 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 13
MENÚ ESPECIAL DE NADAL
 CREMA DE NADAL DE PORROS AMB CRUIXENT DE PERNIL I FORMATGE
 HAMBURGUESA COMPLETA
 POSTRES DE NADAL

23
 NO LECTIVO

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

NOTES: **Legenda:** Kcal.: Kiloenergias (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.

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