

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1 531 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 6

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

2 778 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS CANTONÈS
VERAT MARINAT AMB SOJA I TARONJA, AMB
FALS COUS COUS DE VERDURES
FRUITA

3 608 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 11

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT

6 766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7 587 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 24 G.: 5

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSINA MERY
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

8 598 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 36 G.: 9

SOPA DE PRIMAVERA AMB PERNIL DOLÇ I OU
POLLASTRE AMB ALLADA
VERDURES
FRUITA

9 655 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 10

JORNADA CHEROKEE
CHEROKEE SUCCOTASH (Mongetes blanques
guisades amb blat de moro)
CASSOLA CHEROKEE DE L'ÀVIA
FRUITA

10 663 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 11

PATATES GRATINADES
COUS FREGITS AMB SAMFAINA
IOGURT

13 664 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 5

MACARRONS GRATINATS
GALL SANT PERE ADOBAT AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14 773 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 48 G.: 11

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT

15 730 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 12

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
PATATES XIPS
FRUITA

16 531 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 6

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17 837 Kcal. P.: 7 HC.: 53 L.: 37 G.: 9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS A LA VENECIANA
FLAMENQUINS
AMANIDA VERDA
FRUITA

20 567 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

21 602 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 24 G.: 4

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS GUIATS AMB CARN MAGRA
FRUITA

22 735 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA
ÇAÇADORA, XAMPINYONS I PATATA MARINA
IOGURT

23 694 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24 726 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

27

NO LECTIVO

28

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.: Kilocalories (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