

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIVO

2

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

3

740 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 6

**JORNADA FISH REVOLUTION**

PASTA AMB NATA I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA VERDA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

576 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 47 G.: 15

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
IOGURT

7

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

8

771 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

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

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

704 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 12

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

13

615 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 7

MACARRONS A LA CARBONARA  
LLUÇ A LA LLIMONA  
BRÒQUIL  
FRUITA

14

757 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

GUISAT DE CIGRONS  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

613 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT

16

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

17

613 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 45 G.: 12

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL  
SUAU  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
FRUITA

20

788 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

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

21

693 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 32 G.: 8

LLENTIES ESTOFADES  
BACALLÀ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I  
TOMÀQUET  
IOGURT

22

631 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 10

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE  
MORO, CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

23

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

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

24

629 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 22 G.: 5

PAELLA AMB VERDURES  
DAUS DE RAP AMB JARDINERA  
FRUITA

27

783 Kcal. P.: 9 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

28

556 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 48 G.: 14

**JORNADA FISH REVOLUTION**

CREMA DE PASTANAGA  
FISH LASANYA  
IOGURT

29

849 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 11

ARRÒS A LA CUBANA  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

711 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 38 G.: 10

GUISAT DE CIGRONS  
POLLASTRE 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

NOTES: **L**egenda: **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**.

**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