

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE OU, LLET, SOJA NI FRUITS SECS

Novembre - 2023

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 SENSE OU) SALTADA  
LLUÇ AMB Salsa VERDA  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
FRUITA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
DAUS DE PORC ROSTIT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, Ceba I  
PASTANAGA  
FRUITA

8

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

10

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

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
LLUÇ A LA LLIMONA  
BRÒQUIL  
FRUITA

14

GUISAT DE CIGRONS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

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

16

**JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)**  
QUINOA SALTEJADA AMB Ceba  
POLLASTRE "BEREBER"  
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

17

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
FRUITA

20

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
SECRET DE PORC ESTOFAT  
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

21

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

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE  
MORO, Ceba I PASTANAGA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

24

PAELLA AMB VERDURES  
DAUS DE RAP AMB JARDINERA  
FRUITA

27

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

28

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE PASTANAGA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

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

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

**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