

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

736 Kcal. P.: 12 HC.: 26 L.: 59 G.: 17

CREMA DE CARBASSA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

3

657 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 27 G.: 7

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

758 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I
FORMATGE
VERAT AMB ALLS EN SALSÀ DE TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
IOGURT

7

703 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 11

LLENTIES AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

8

388 Kcal. P.: 26 HC.: 48 L.: 24 G.: 7

SOPA DE LLETRES
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSÀ
DE SOIA
IOGURT

9

582 Kcal. P.: 11 HC.: 59 L.: 28 G.: 6

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB "PISTO" EXTREMENY
FRUITA

10

633 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 6

JORNADA THAILENDESA
TALLARINES AMB VERDURES A L'ESTIL THAI
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS
FRUITA

11

457 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 5

CREMA DE PÈSOLS
FILET DE GALL AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

659 Kcal. P.: 14 HC.: 64 L.: 20 G.: 4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ
PATATA CUITA
FRUITA

15

727 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 31 G.: 8

ESCUDELLA
BULLIT
PA DE PESSIC

16

445 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 5

CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

17

727 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 37 G.: 5

GUISAT DE CIGRONS
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

834 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 42 G.: 8

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB SALSÀ DE FORMATGE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

21

526 Kcal. P.: 30 HC.: 38 L.: 27 G.: 6

GUISAT DE LLENTIES
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT

22

806 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 14

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

23

648 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CARBASSÓ
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA
BARBACOA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

24

799 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 7

ARRÒS NEGRE AMB VERDURES
SEITONS ARREBOSSATS
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
COMPOTA DE FRUITES

25

564 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 9

SOPA DE FIDEUS
OUS CUITS
AMANIDA OLIVIER
FRUITA

28

479 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 7

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

756 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 44 G.: 13

GUISAT DE MONGETES VERMELLES
TRUITA AMB TALL DE FORMATGE
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT

30

625 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 10

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL
SUAU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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: **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