

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIVO

2

713 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

3

600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

6

766 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 8

MACARRONS A LA ITALIANA  
POLLASTRE AL FORN  
BRÒQUIL  
FRUITA

7

651 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 42 G.: 5

GUISAT DE CIGRONS  
TIRES DE CALAMAR  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

8

542 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 13

CREMA DE VERDURES  
OUS AL FORN GRATINATS  
VERDURES  
IOGURT

9

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

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

722 Kcal. P.: 7 HC.: 55 L.: 35 G.: 5

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA

HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

13

487 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 9

SOPA MINISTRONE  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
FRUITA

14

506 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 34 G.: 8

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE PORC  
FRUITA

15

613 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

ARRÒS NEGRE AMB SÍPIA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

732 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

GUISAT DE LLENTIES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
PA DE PESSIC

17

675 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 5

ESPAGUETIS A LA CREMA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

723 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 35 G.: 7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

21

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

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

22

503 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 27 G.: 5

FIDEUS DE ROTER  
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES  
FRUITA

23

685 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 45 G.: 14

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
IOGURT

24

597 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
RODANXA DE LLUÇ  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

27

519 Kcal. P.: 16 HC.: 66 L.: 15 G.: 3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I SALSINA DE TOMÀQUET  
FRUITA

28

744 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 6

GUISAT DE CIGRONS  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM  
FRUITA

29

801 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

ESPAGUETIS SALTEJATS  
LLOM DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

428 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 9

CREMA DE CARBASSA  
FILET DE GALL AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

31

521 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 7

SOPA DE PEIX  
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES  
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: **Llegenda:** 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