

## DILLUNS



6

710 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET  
ENCIAM I REMOLATXA  
GELAT

13

690 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 40 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

20

848 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 14

AMANIDA DE PASTA  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
XAMPINYONS  
FRUITA



## DIMARTS



7

444 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 5

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS  
FILET DE GALL AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

14

676 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 28 G.: 7

MACARRONS NAPOLITANA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

21

808 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA



## DIMECRES

1

727 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 54 G.: 13

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL  
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE  
PASTANAGA EN RODANXES  
IOGURT

8

614 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 41 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

15

748 Kcal. P.: 15 HC.: 26 L.: 57 G.: 16

AMANIDA ALEMANYA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
IOGURT

22

744 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 6

MACARRONS A LA BOLONYESA  
SALMÓ A LA PLANXA  
MINISTRA DE VERDURES  
FRUITA



## DIJOUS

2

628 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS AMB SALS DE TOMÀQUET,  
XORIÇO DE LA MAR I FORMATGE RATLLAT  
CALDERETA DE DAUS DE RAP AMB CALAMARS  
FRUITA

9

758 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

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

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
LLUÇ A LA LLIMONA  
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA  
FRUITA

23

855 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 15

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR, PASTANAGA)  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATES FREGIDES  
GELAT



## DIVENDRES

3

748 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SECRET DE PORC ESTOFAT  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

10

493 Kcal. P.: 26 HC.: 41 L.: 30 G.: 7

SOPA DE BROU AMB PASTA  
WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES  
FRUITA

17

788 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 45 G.: 8

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA



**AQUÍ ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program 

**Skoolarest**  
Be Curious

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**grow  
FOOD  
BANKS**

AITOR SANCHEZ

# Aprèn a menjar sa amb L'Aitor Sánchez i Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA I COMPASS GROUP | SCOLAREST T'OFEREIXEN UN PROGRAMA PRÀCTIC, PROGRESSIU I FLEXIBLE PER TRANSFORMAR ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS I MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DE TOTA LA FAMÍLIA.



SI HEM DINAT:	PODEM SOPAR:
CEREAIS, FÈCULES O LLEGUMS	HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
VERDURES	CEREAIS O FÈCULES
CARN	PEIX O OU
PEIX	CARN MAGRA O OU
OU	PEIX O CARN MAGRA
FRUITA	LÀCTICS O FRUITA
LÀCTICS	FRUITA

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.