

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



**12** 849 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6

MACARRONS A L' ANGLESA  
CROQUETES DE PERNIL  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

**13** 514 Kcal. P.: 16 HC.: 66 L.: 15 G.: 3

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

**14** 617 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 41 G.: 12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB CROSTONS  
WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES  
GELAT

**15** 789 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 41 G.: 9

AMANIDA DE CIGRONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

**16** 502 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

SOPA DE FIDEUS  
OUS FREGITS  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

**19** 594 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 15

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA I PATATA AL CALIU  
I OGURT

**20** 631 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 10

SOPA DE LLETRES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
TUMBET  
FRUITA

**21** 744 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

**22** 775 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

AMANIDA DE PASTA  
FREGIT MALLORQUÍ  
AMANIDA AMB BROT DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

**23** 790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
PAELLA AMB VERDURES

SEITONS ENFARINATS AMB ALL I JULIVERT  
AMANIDA DE TARDOR AMB CARBASSA ROSTIDA I VINAGRETA DE FORMATGE  
FRUITA

**26** 598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES  
FRUITA

**27** 678 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

GUISAT DE CIGRONS  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

**28** 715 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 27 G.: 5

ARRÒS TRES DELÍCIES  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I ORENGA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

**29** 606 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 39 G.: 13

SOPA D' ESTELS  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSÀ  
PATATA AL FORN  
GELAT

**30** 590 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 27 G.: 7

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC  
FRUITA

**AQUÍ 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: Llegendia: 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**.

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.