

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 681 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 42 G.: 11

AMANIDA DE PATATES, TONYINA, OU DUR I BLAT DE MORO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

4 744 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 G.: 12

RECEPTA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSÀ DE SOIA
GELAT

5 673 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

6 575 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

7 747 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

10 653 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

FIDEUS DE ROTER
GALL DE SANT PERE EN TEMPURA DE BLAT DE MORO I PATATA DAU
FRUITA

11 820 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

JORNADA MEDITERRANI: FENICIS
ARRÒS MEDITERRANI AMB PANSES I PASTANAGA
POLLASTRE A LA FENÍCIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT

12

FESTIVO

13 673 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 8

LASANYA
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14 471 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

CREMA DE VERDURES
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBÀ
FRUITA

17 812 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 9

ESPIRALS A LA CARBONARA
SEITONS A L'ANDALUSA AMB CAPONATA DE VERDURES
FRUITA

18 686 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 11

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19 511 Kcal. P.: 25 HC.: 50 L.: 18 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
PIZZA MARINERA AMB TONYINA I XORIÇO DE LA MAR
FRUITA

20 657 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 27 G.: 7

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

21 719 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
IOGURT

24 589 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 38 G.: 8

SOPA DE FIDEUS
FLAMENQUÍN (YORK I FORMATGE) I CRESTES DE TONYINA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25 600 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
POLLASTRE A LA PLANXA AMB UN PUNT DE CURRI
ARRÒS BLANC
FRUITA

26 631 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

27 747 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28 766 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSÀ BARBACOA
PURÉ DE PATATES
GELATINA

31

TANCAT

AQUÍ ES CUINA
100% AMB
OU
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS