

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

733 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 10

ESPIRALS A LA CARBONARA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

4

572 Kcal. P.: 25 HC.: 38 L.: 33 G.: 7

GUISAT DE LLENTIES  
HALIBUT AMB SALSÀ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

5

553 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
PATATA I CEBÀ  
FRUITA

8

669 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 9

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

9

548 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 27 G.: 4

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

10

527 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 22 G.: 6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

11

792 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA DE L'HORTA (Enciam, tomàquet,  
cogombre i espàrrec)  
FRUITA

12

623 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
AMB ARRÒS PILAF  
FRUITA

15

590 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
FRUITA

16

730 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 6

AMANIDA DE CIGRONS  
FILET DE LLUÇ ENFARINAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

675 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS FREGITS  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

18

632 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 43 G.: 17

**POLINÈSIA**  
SOPA DE FIDEUS  
POLLASTRE A L'ESTIL POLINESI (rostit amb fruita)  
AMANIDA TIKI  
GELAT

19

682 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 56 G.: 14

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OUS,  
OLIVES I MAIONESA)  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
FRUITA

22

614 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 16

CREMA DE VERDURES  
OUS TRENCATS AMB CARBASSÓ I BACÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

23

686 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 35 G.: 8

LLENTIES AMB VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

791 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 6

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
VARETES DE LLUÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

527 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 22 G.: 6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

26

672 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

ARRÒS TRES DELÍCIES  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

29

731 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 56 G.: 15

VICHYSOISE  
SALSITXES AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

30

783 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 9

ESPAGUETIS BOLONYESA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA MIXTA  
GELAT

31

715 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

AMANIDA DE CIGRONS  
LLOM DE SAJONIA  
ENCIAM I COGOMBRE  
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