

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIVO

2

664 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 33 G.: 6
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

3

790 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 11
LLAÇOS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

6

811 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 8
ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I
PASTANAGA
FRUITA

7

708 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 50 G.: 16
CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB POMA
AMANIDA MIXTA
GELAT

8

671 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 6
ESPIRALS A LA BOLONYESA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

9

534 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 6
ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

10

833 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 46 G.: 11
AMANIDA DE CIGRONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

612 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 9
MACARRONS A LA CARBONARA
LLUÇ A LA LLIMONA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT

14

742 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 42 G.: 8
LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

489 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 6
SOPA D'AU AMB PASTA
MEDALLÓ DE BACALLÀ AL FORN
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

843 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 39 G.: 11
JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)
ARRÒS TRES DELÍCIES
ESTOFAT DE POLLASTRE
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,
cogombre i pa torrat)
IOGURT

17

720 Kcal. P.: 11 HC.: 30 L.: 56 G.: 17
CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA AMB
CROSTONS
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

20

632 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 10
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

21

703 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 30 G.: 8
ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
FRUITA

22

734 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 47 G.: 11
GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I COL LLOMBARDA
GELAT

23

534 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 6
ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24

638 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 27 G.: 4
PAELLA AMB CALAMARS
GALL SANT PERE AL FORN
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

27

527 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 14
CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

28

454 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 8
LASANYA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

913 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 49 G.: 15
ARRÒS A LA CUBANA AMB OU FERRAT
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

738 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 33 G.: 10
GUISAT DE LLENTIES
POLLASTRE AL FORN
VERDURES GRATINADES
FRUITA

□

AQUI
ES CUINA
100% AMB
OLI
D' OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTES: **Llegenda:** 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.

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