

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 757 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LLENTIES AMB VERDURES
LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETES DE PERNIL
CROQUETAS DE JAMÓN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUITA
FRUTA

3 550 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 31 G.: 10

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
FRUITA
FRUTA

4 683 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN MAGRA)
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
TRUITA DE CARBASSÓ
TORTILLA DE CALABACÍN
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

5 571 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 23 G.: 4

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA,
PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
FIDEUA CON VERDURITAS
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
FRUITA
FRUTA

6 737 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
SOPA DE POLLO CON PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
IOGURT
YOGUR

9 756 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PECHUGA EMPANADA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUITA
FRUTA

10 647 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATAS
FRUITA
FRUTA

11 670 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 12

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA (ECOLÒGIC)
AMB TOMÀQUET I CEBÀ
ALOHA POKE DE POLLO Y QUINOA (ECOLÒGIC)
CON TOMATE Y CEBOLLA
GELAT
HELADO

12 660 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 27 G.: 7

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

13 676 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUITA
FRUTA

16 791 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

LLENTIES ESTOFADES
LENTEJAS ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

17 631 Kcal. P.: 8 HC.: 50 L.: 39 G.: 6

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CROQUETES DE BACALLÀ
CROQUETAS DE BACALAO
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBÀ I OLIVES
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
FRUITA
FRUTA

18 576 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 25 G.: 4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ARROZ BRUT CON VERDURAS
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENCIAM I CEBÀ
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUTA

19 826 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
LLOM DE PORC AL FORN
LOMO DE CERDO AL HORNO
PÈSOLS
GUISANTES
FRUITA
FRUTA

20 718 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 47 G.: 17

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
SOPA DE POLLO CON PASTA
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
GELAT
HELADO

23 763 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 9

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
SOPA DE POLLO CON PASTA
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PECHUGA EMPANADA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUITA
FRUTA

24 908 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 46 G.: 11

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ESPAGUETIS CON TOMATE
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATES FREGIDES
PATATAS FRITAS
FRUITA
FRUTA

25 679 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CARBASSÓ
CREMA DE CALABACÍN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TOMATE Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

26 615 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 41 G.: 9

GUISAT DE CIGRONS
POTAJE DE GARBANZOS
TRUITA DE TONYINA
TORTILLA DE ATÚN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
IOGURT
YOGUR

27 588 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 23 G.: 4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ARROZ BRUT CON VERDURAS
ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUITA
FRUTA

30 671 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TRUITA DE FORMATGE
TORTILLA DE QUESO
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

31 523 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 10

VICHYSOISE
VICHYSOISE
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
FRUITA
FRUTA

AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

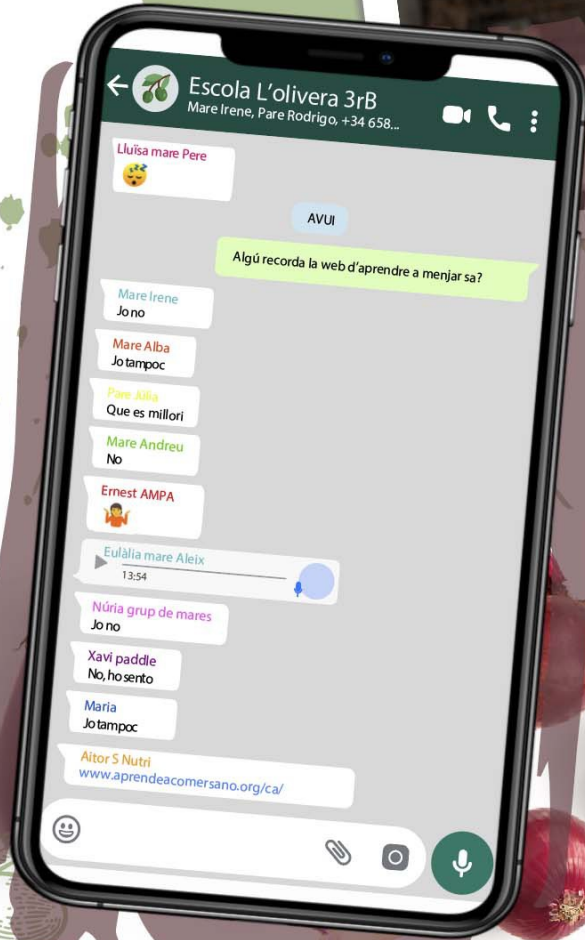
SABOREANDO LOS MARES

grow FOOD BANKS

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.