

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

743 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 50 G.: 8

CREMA DE CARBASSA
CREMA DE CALABAZA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
SAN JACOBO DE PAVO
BLAT DE MORO I OLIVES
MAÍZ Y OLIVAS
FRUITA
FRUTA

3

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

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

4

644 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 8

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
AMANIDA VERDA
ENSALADA VERDE
IOGURT
YOGUR

7

723 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

LLENTIES ESTOFADES
LENTEJAS ESTOFADES
CROQUETES DE BACALLÀ
CROQUETAS DE BACALAO
TOMÀQUET A DAUS
TOMATE EN DADOS
FRUITA
FRUTA

8

574 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 16

SOPA DE LLETRES
SOPA DE LLUVIA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
IOGURT
YOGUR

9

702 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 8

PAELLA AMB VERDURES
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLASTRE AMB ALLADA
POLLO AL AJILLO
FRUITA
FRUTA

10

690 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

MACARRONS AMB TOMÀQUET
MACARRONES CON TOMATE
ESTOFAT DE PORC
ESTOFADO DE CERDO
FRUITA
FRUTA

11

585 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 31 G.: 8

BULLIT DE PATATA I MONGETA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL
SUAVE
FRUITA
FRUTA

14

677 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 25 G.: 4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ARROZ BRUT CON VERDURAS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ
ALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSÀ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUITA
FRUTA

15

696 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 39 G.: 7

GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATAS
ENCIAM I CEBÀ
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUTA

16

491 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
PURÉ DE PATATES
PURÉ DE PATATAS
IOGURT
YOGUR

17

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

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

18

845 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 7

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB SALSÀ DE FORMATGE
MACARRONES CON SALSÀ DE QUESO
CROQUETES DE PERNIL
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENCIAM I OLIVES
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE MADUIXA
GELATINA DE FRESA

21

728 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
AMANIDA DE TOMÀQUET
ENSALADA DE TOMATE
IOGURT
YOGUR

22

755 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB TOMÀQUET
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
ALBONDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUITA
FRUTA

23

608 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 4

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CIGRONS AMB VERDURES I PORC SICHUAN
GARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO SICHUAN
FRUITA
FRUTA

24

696 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TRUITA DE TONYINA AMB PATATES MARINES
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
COMPOTA DE FRUITES
COMPOTA DE FRUTAS

25

612 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

SOPA MINISTRONE
SOPA MINISTRONE
NUGGETS DE POLLASTRE
NUGGETS DE POLLO
ENCIAM I REMOLATXA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUITA
FRUTA

28

464 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 38 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLASTRE AMB LIMONA
POLLO AL LIMÓN
ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO
FRUITA
FRUTA

29

670 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 43 G.: 12

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMÀQUET I ORENGA
TOMATE CON ORÉGANO
IOGURT
YOGUR

30

548 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 9

CREMA DE CARBASSÓ
CREMA DE CALABACÍN
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL
SUAVE
FRUITA
FRUTA

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.: Kilocalories (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