

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
PÈSOLS AMB CEBA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

28

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

SOPA DE VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT LA FAGEDA

30

ESPIRALS AMB VERDURES
REMENAT DE XAMPINYONS
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
FRUITA

1

CREMA DE CARBASSA
CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I
CARABASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

4

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA

5

CREMA DE VERDURES
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

8

SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

11

ARRÒS A LA CUBANA
ESPINACS A LA CREMA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

12

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

TALLARINES A L' ANGLESA AMB TOMÀQUET
NATURAL I OLIVES NEGRES
PÈSOLS SALTEJATS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

14

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FRUITA

15

COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ARRÒS AMB VERDURES
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

19

MACARRONS NAPOLITANA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

SOPA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
GELAT

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
PATATES FREGIDES
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

**AQUÍ ES
CUINA
100% AMB
OLI
D' OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
Skoolarest

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

SABOREANDO
LOS

MARES

**Grow
FOOD
BANKS**

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Dieta: VEGETARIANA

Juny – Juliol 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

28

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

SOPA DE VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT LA FAGEDA

30

ESPIRALS AMB TONYINA
REMENAT DE XAMPINYONS
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
FRUITA

1

CREMA DE CARBASSA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

4

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT LA FAGEDA

5

CREMA DE VERDURES
FILET D' ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

8

SOPA DE VERDURES
CIGRONS SALTATS AMB Ceba PASTANAGA I
CARABASSÓ
FRUITA

11

ARRÒS A LA CUBANA
FILET DE LLUÇ A L' ANDALUSA
AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

12

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

TALLARINES A L' ANGLESA AMB TOMÀQUET
NATURAL I OLIVES NEGRES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

14

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FRUITA

15

COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

19

MACARRONS NAPOLITANA
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

SOPA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
GELAT

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

PICA - PICA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

**AQUÍ ES
CUINA
100% AMB
OLI
D' OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Skoolarest
Be Curious

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

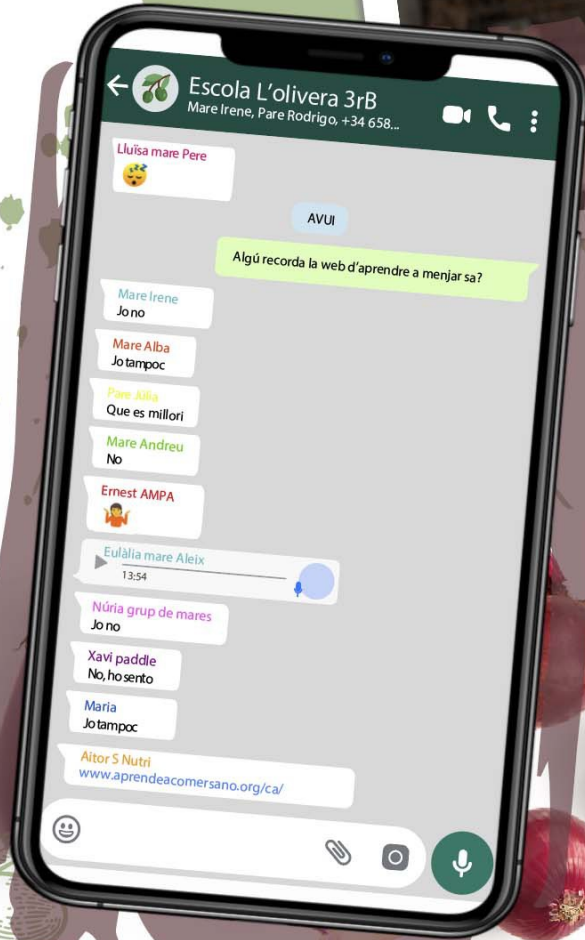
**SABOREANDO
LOS
MARES**

**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.