

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

7

8

SOPA DE VERDURES
BACALLÀ AI FORN AMB PURÉ DE COLIFLOR A L'OLI D'OLIVA, PASTANAGA I SÈSAM
FRUITA

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT
FILET DE PORC EN SALS
PATATES A DAUS
IOGURT

AMANIDA CAPRESSE DE TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLI D'ALFÀBREGA
CONILL AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

11

FESTIU

12

WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA (ECOLÒGIC)
SALMÓ AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

13

AMANIDA VIP D'ESPINAC, PARMESÀ I CHERRIES AMB VINAGRETA DE ROMERO
REGIRAT DE MOZZARELLA I ANET
MONIATO ROSTIT
FRUITA

14

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATA AL FORN
IOGURT

15

PEIX FRESC
AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET
BURRITOS DE POLLASTRE
GUACAMOLE
IOGURT

18

AMANIDA D' ARRÒS (AMB CEBA, TOMÀQUET, OU DUR I TONYINA)
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
VERDURES ROSTIDES
FRUITA

19

SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE
FILET D'ABADEJO AMB SALS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT

20

ALBERGÍNIA A LA PLANXA
CONILL CONFITAT
QUINOA (ECOLÒGIC)
FRUITA

21

CREMA FRED D'ESPÀRREC BLANCO
PORC AGREDOLÇ A L'ESTIL XINÈS
PATATA AL FORN
IOGURT

22

AMANIDA DE PASTA AMB FORMATGE I SALS ROSA
OUS FARCITS DE TONYINA I TOMÀQUET
ENCIAM AMB VINAGRETA DE MANGO I SÈSAM
IOGURT

25

FESTIU

26

AMANIDA DE COUS COUS AMB OLI D'HERBES AROMATICAS I VERDURES
VENTRESCA DE TONYINA AI FORN AMB ALL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

27

PÈSOLS AMB PASTANAGA
OUS A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

28

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA AMB SÈSAM I OLI D'OLIVA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

29

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
LLONZA DE PORC AL FORN AMB SALS DE BOLETS
AMANIDA VERDA
IOGURT

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

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