

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS,
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA
B: IOGURT LA FAGEDA

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

PAELLA AMB VERDURES
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I
GINGEBRE
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA
B: BASTONETS

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA
B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

MONGETES TENDRES AMB PATATES
REMENAT DE TOMÀQUET I OU
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE
MORO
FRUITA
B: POMA

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
PÈSOLS AMB PASTANAGA
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
FRUITA
B: IOGURT LA FAGEDA

CREMA DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA
B: BASTONETS

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
REGIRAT DE MOZZARELLA I ANET
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB SALSOLA BOLONYESA VEGETAL
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta
tricolor, blat de moro i pinya)
FRUITA
B: POMA

CREMA DE CARBASSÓ
WOK DE VERDURETES AMB LLENTIES, BROTS DE
MONGETES I SOIA
PATATES A DAUS
FRUITA
B: IOGURT LA FAGEDA

ESPAGUETIS A LA CREMA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

CREMA DE MONGETES BLANQUES
PANATXÉ DE VERDURES
AMANIDA D'ESCAROLA I TARONJA
FRUITA
B: BASTONETS

CREMA DE CARBASSA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA
B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
PASTANAGA
ROTLLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA
B: POMA

JORNADA CATALANA
CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA VEGETAL
BOLETS
CREMA CATALANA
B: IOGURT LA FAGEDA

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
TEMPURA DE VERDURES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
MACEDÒNIA
B: BASTONETS

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
PATATES AL CALIU
FRUITA
B: POMA

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA VEGETAL
ARRÒS BLANC
FRUITA
B: IOGURT LA FAGEDA

CREMA DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRET
IOGURT LA FAGEDA
B: PLÀTAN

PEIX FRESC
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
MONGETES TENDRES AMB SALSOLA BOLONYESA
VEGETAL
B: BASTONETS

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

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS,
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

B: IOGURT LA FAGEDA

2

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

3

PAELLA AMB VERDURES
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I
GINGEBRE
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

B: BASTONETS

6

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES
REMENAT DE TOMÀQUET I OU
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE
MORO
FRUITA

B: POMA

8

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
PÈSOLS AMB PASTANAGA
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
FRUITA

B: IOGURT LA FAGEDA

9

CREMA DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA

B: BASTONETS

13

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
REGIRAT DE MOZZARELLA I ANET
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

14

SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta
tricolor, blat de moro i pinya)
FRUITA

B: POMA

15

CREMA DE CARBASSÓ
WOK DE VERDURETES AMB LLENTIES, BROTS DE
MONGETES I SOIA
PATATES A DAUS
FRUITA

B: IOGURT LA FAGEDA

16

ESPAGUETIS A LA CREMA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

17

CREMA DE MONGETES BLANQUES
PANATXÉ DE VERDURES
AMANIDA D'ESCAROLA I TARONJA
FRUITA

B: BASTONETS

20

CREMA DE CARBASSA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

21

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
PASTANAGA
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

B: POMA

22

JORNADA CATALANA
CREMA DE PÈSOLS

HAMBURGUESA VEGETAL
BOLETS
CREMA CATALANA

B: IOGURT LA FAGEDA

23

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
TEMPURA DE VERDURES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
MACEDÒNIA

B: BASTONETS

27

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: HUMMUS DE CIGRÓ AMB PA INTEGRAL

28

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
PATATES AL CALIU
FRUITA

B: POMA

29

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA VEGETAL
ARRÒS BLANC
FRUITA

B: IOGURT LA FAGEDA

30

CREMA DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRET
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
MONGETES TENDRES AMB SALSA BOLONYESA
VEGETAL

B: BASTONETS

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