

**La pasta, llegum i arròs és d'origen ecològic/Pa integral els dimarts

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
FILET DE PORC AMB SALSÀ DEMIGLACE
AMANIDA VARIADA
FRUITA

3

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I SALSITXES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA
I HERBES EN LLIT DE PATATES
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA
PROVENÇAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB UN PUNT DE
CURRI
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
OUS AMB BEIXAMEL
FRUITA

11

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta
tricolor, blat de moro i pinya)
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOÀ
(ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBÀ
GELAT

12

SOPA DE FIDEUS
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
LIMANDA AMB SALSÀ DE LLIMONA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L' ESTIL "CAJUN"
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA VARIADA
FRUITA

18

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

19

PÈSOLS AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
GELAT

20

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
FRUITA

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D' ABADJO AL FORN
CARBASSÓ
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB
BLEDES
SALSITXES AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
IOGURT

25

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB
FORMATGE EDAM
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I
PEBROT
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
PIZZA VEGETAL
FRUITA

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSÀ
ENCIAM
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL
CASOLANA
FRUITA

**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**