

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

3

LLENTIES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA

4

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

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
SALMÓ AL FORN
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AL NATURAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
IOGURT DESNATAT

9

CREMA DE VERDURES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
OUS REMENATS
FRUITA

11

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA DE PASTA (AMB ENCIAM, CEBA,
PERNIL I COGOMBRE)
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA
(ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBA
IOGURT DESNATAT

12

SOPA DE FIDEUS
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
LLIMANDA AL FORN
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
GUISAT DE CALAMARS
AMANIDA VARIADA
FRUITA

18

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

19

PÈSOLS AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT DESNATAT

20

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D' ABADJO AL FORN
CARBASSÓ
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT DESNATAT

25

BRÒQUIL AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSÓ
BROQUETES DE GALL DINDI
FRUITA

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

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