

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
AMANIDA VARIADA
FRUITA

3

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
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)
QUINOA (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TORRADES I JOLIVERT
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AL NATURAL
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS,
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA 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)
QUINOA (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
GELAT

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES
REGIRAT DE MOZZARELLA I ANET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA
(ECOLÒGIC)
AMANIDA VARIADA
FRUITA

18

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

19

PÈSOLS AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
XAMPINYONS
GELAT

20

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
MONGETES TENDRES AMB SALSABOLONYESA
VEGETAL
FRUITA

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT
CARBASSÓ
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
I OGURT

25

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB
FORMATGE EDAM
TRUITA D' ALBERGÍNIA I PATATES
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
PIZZA VEGETAL
FRUITA

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA
LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALSABOLONYESA
I PARMESÀ
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

Observacions: