

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

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

3

LLENTIES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
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, CEBÀ)
SALMÓ AI 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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

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

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
OUS REMENATS
FRUITA

11

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA DE PASTA (AMB ENCIAM, CEBÀ,
PERNIL I COGOMBRE)
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOÀ
(ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBÀ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
GUISAT DE CALAMARS
AMANIDA VARIADA
FRUITA

18

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

19

PÈSOLS AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

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

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES
SALSITXES AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

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

26

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
BROQUETES DE GALL DINDI
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
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

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