

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  
I OGURT

9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE  
PA  
ESTOFAT DE GALL D'INDI 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 QUINOA  
(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 D'ABADEJO AL FORN  
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  
I OGURT

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](http://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.