

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE PORC AMB SALSA DEMIGLACE
AMANIDA VERDA
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 I SALSITXES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLUTENS NI OU
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
IOGURT

9

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

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

11

OCEÀ PACÍFIC: HAWAII
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
(ENCIAM, CEBA I COGOMBRET)
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA
(ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBA
IOGURT

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
LIMANDA AMB SALSA 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 VERDA
FRUITA

18

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

19

PÈSOLS AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
IOGURT

20

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
FRUITA

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES
SALSITXES AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

25

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

26

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
PIZZA VEGETAL
FRUITA

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSA
ENCIAM
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
BROQUETES DE GALL DINDI
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