

ESCOLA SANT MARTI

Dieta: SENSE PELL DE PERA, POMA NI MELÓ

Maig - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
FILET DE PORC AMB SALSADEMIGLACE
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, CEBA)
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
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 CEBA
GELAT

12

SOPA DE FIDEUS
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
LIMANDA AMB SALSAD' 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 DE LLUÇA A LA LLAUNA
FRUITA

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D' ABADJO AL FORN
CARBASSÓ
FRUITA

24

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

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 SALSAD'
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

STOP FOOD WASTE
Program 

Skoolarest
Be Curious

**¡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.