

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

3

PATATES AMANIDES
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
FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS 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
FRUITA

9

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

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
OUS REMENATS
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
FRUITA

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
LIMANDA AMB Salsa DE LLIMONA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

16

PATATES AMANIDES
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
FRUITA

20

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
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
FRUITA

25

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

26

CREMA DE CARBASSÓ
BROQUETES DE GALL DINDI
FRUITA

27

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB Salsa
ENCIAM
FRUITA

30

PATATES AMANIDES
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