

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
AMANIDA VARIADA
FRUITA

3

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
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, CEBA)
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES EN LLIT DE PATATES
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AL NATURAL
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 PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
LIMANDA AMB SALS 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
HAMBURGUESA VEGETAL
XAMPINYONS
GELAT

20

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

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
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 VEGETAL
ENCIAM
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA
LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALS DE
TOMÀQUET I PARMESÀ
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