

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27 491 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 47 G.: 9

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA INTEGRAL AMB FORMATGE

28 501 Kcal. P.: 7 HC.: 67 L.: 23 G.: 4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
CARBASSÓ
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

29 603 Kcal. P.: 25 HC.: 50 L.: 19 G.: 3

LLENTIES AMB VERDURES
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT NATURAL AMB CEREALS

30 453 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 27 G.: 12

PICNIC

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

1 751 Kcal. P.: 31 HC.: 32 L.: 35 G.: 14

MINISTRA DE VERDURES
GALL DINDI AL FORN
CARBASSÓ
IOGURT AMB TOPPINGS

B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIT

4 793 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 43 G.: 7

AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA INTEGRAL AMB FORMATGE

5 741 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 30 G.: 7

ESPAGUETIS AMB PESTO
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

6 777 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 7

ARRÒS A LA CUBANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: LLET I CEREALS

7 453 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 27 G.: 12

PICNIC

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

8 798 Kcal. P.: 23 HC.: 24 L.: 52 G.: 19

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT AMB TOPPINGS

B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIT

11 715 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 6

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA INTEGRAL AMB FORMATGE

12 363 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 36 G.: 6

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

13 662 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

CIGRONS BULLITS AMB OLI
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN AMB IOGURT

14 453 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 27 G.: 12

PICNIC

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

15 967 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 48 G.: 17

AMANIDA D'ARRÒS
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
AMANIDA VERDA
IOGURT AMB TOPPINGS

B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIT

18 671 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA INTEGRAL AMB FORMATGE

19 598 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 25 G.: 4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

20 726 Kcal. P.: 8 HC.: 40 L.: 50 G.: 8

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: LLET I CEREALS

21 453 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 27 G.: 12

PICNIC

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

22 885 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 50 G.: 19

LLENTIES GUISADES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT AMB TOPPINGS

B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIT

**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**

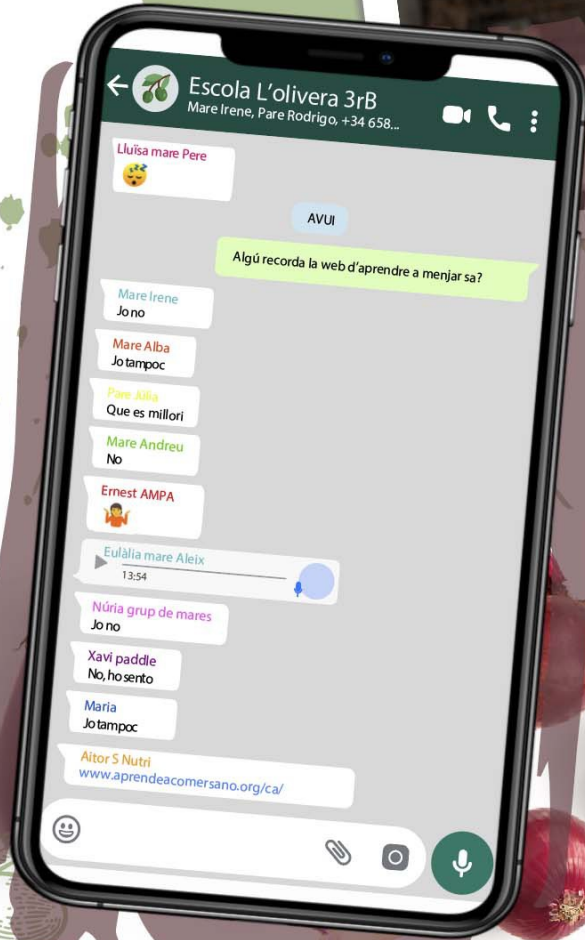
*La pasta, els llegums i la fruita són de procedència ecològica/*Productes de proximitat.

NOTES: **Legenda:** Kcal.: Kilocalories (Energia) / P: Proteïnes / H: Hidrats de Carboni / L: Lípids / G: Àcids Grassos Saturats. Valors de nutrients expressats en % sobre energia total. Aportacions calòriques teòriques calculades per a nens/es de 6 a 9 anys. Els nostres menús inclouen PA BLANC I INTEGRAL, i la beguda serà AIGUA.

AITOR SANCHEZ

Aprèn a menjar sa amb L'Aitor Sánchez i Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA I COMPASS GROUP | SCOLAREST T'OFEREIXEN UN PROGRAMA PRÀCTIC, PROGRESSIU I FLEXIBLE PER TRANSFORMAR ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS I MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DE TOTA LA FAMÍLIA.



SI HEM DINAT:	PODEM SOPAR:
CEREAIS, FÈCULES O LLEGUMS	HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
VERDURES	CEREAIS O FÈCULES
CARN	PEIX O OU
PEIX	CARN MAGRA O OU
OU	PEIX O CARN MAGRA
FRUITA	LÀCTICS O FRUITA
LÀCTICS	FRUITA

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.
En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.