

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

AQUÍ
ES CUINA
100% AMB
OLI
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

11

812 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 6

AMANIDA DE CIGRONS
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

12

680 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 9

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
GALL SANT PERE ADOBAT AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

13

678 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE MAZA DE PORC AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

14

514 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 11

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

15

589 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 39 G.: 8

BULLIT DE PATATA I MONGETA
REMENAT DE TOMÀQUET I OU
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

18

635 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB LLIMONA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

617 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 36 G.: 12

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

20

741 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 41 G.: 7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

21

718 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

763 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 45 G.: 14

AMANIDA DE CIGRONS
SECRET DE PORC AL FORN
VERDURES
GELAT

25

712 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 45 G.: 14

FIDEUS DE ROTER
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

26

520 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 22 G.: 6

ESCUEDELLA
BULLIT
FRUITA

27

632 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS THAI
FILET DE LLUÇ AMB TAPENADE VERD I
RATATOUILLE
FRUITA

28

752 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 9

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA
GREIXERA D'OU
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

29

590 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
IOGURT

NOTAS: **Leyenda:** **Kcal.:** Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas / **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dedico - Nutricionista
Colegiado Nº C.A.1000596

SCOLAREST

*Alimentació
saludable i
sostenible*

COMPASS
GROUP | Scolarest

AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

SI HEM DINAT:

CEREALS, FÈCULES O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTICS

PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTICS O FRUITA

FRUITA

DES DE L'INICI DEL CURS ESCOLAR 2021-2022 CUINEM TOTS ELS NOSTRES MENÚS
EXCLUSIVAMENT AMB OLI D'OLIVA, REFORÇANT EL NOSTRE COMPROMÍS D'AFAVORIR EL BENES-
TAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

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.

COMPASS
GROUP | Scolarest