

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

FESTIU

2

LLENTIES AMB VERDURES  
AMANIDA DE CIGRONS  
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I  
PASTANAGA RATLLADA  
ALBERGÍNIES FARCIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

3

SOPA DE MERAVELLA  
CUSCÚS AMB VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA AMB AMANIDA VARIADA  
ROLLETS DE PRIMAVERA AL FORN  
IOGURT SENSE SUCRE AFEGITS  
COOPERATIVA D'OLOT

4

CREMA DE PORROS NATURAL AMB  
CROSTONS  
MONGETA TENDRA I PATATES AMB RAIG  
D'OLI D'OLIVA  
CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I  
TOMÀQUET  
BACALLÀ A LA LLAUNA  
FRUITA DE TEMPORADA

7

ESPAGUETIS INTEGRALS A LA  
CARBONARA  
CREMA DE CARBASSA  
SALMÓ A LA PAPILOTA AMB PORRO,  
PASTANAGA I FONOLL  
FILET DE VERAT A LA PLANXA  
FRUITA DE TEMPORADA

8

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I  
PASTANAGA  
ESPINACS A LA CATALANA  
POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I  
BLAT DE MORO  
LLOM ARREBOSSAT  
FRUITA DE TEMPORADA

9

CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
PÈSOLS A LA MARINERA  
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I  
COGOMBRE  
QUICHE DE PORRO  
FRUITA DE TEMPORADA

10

SOPA DE LLETRES  
AMANIDA DE PASTA  
CARN MAGRA A LA PLANXA AMB  
AMANIDA VARIADA  
COSTELLA DE PORC AL FORN  
IOGURT SENSE SUCRE AFEGITS  
COOPERATIVA D'OLOT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL  
BUNYOLS DE BACALLÀ AMB ENCIAM,  
CEBA I OLIVES  
LLUÇ AL FORN ENFARINAT  
FRUITA DE TEMPORADA

14

SOPA DE PISTONS  
BLEDES AMB PATATA  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES  
SECRET IBÈRIC AL FORN AMB FINES  
HERBES  
FRUITA DE TEMPORADA

15

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONS  
MINESTRA DE VERDURES  
MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB  
SALSA I PATATES FREGIDES  
FILET D'AU AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES  
EMPEDRAT DE LLEGUMS  
LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I  
TOMÀQUET  
LLUÇ ORLY  
FRUITA DE TEMPORADA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I  
CEBA  
CREMA DE PASTANAGA  
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I  
PASTANAGA  
COCA DE VERDURES  
IOGURT SENSE SUCRE AFEGIT  
COOPERATIVA D'OLOT

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
LASANYA VEGETAL  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
DAUS DE TONYINA AMB SALSA DE SOJA  
FRUITA DE TEMPORADA

21

RECEPTA FISH REVOLUTION

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
SALMÓ AL FORN  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
VERAT AMB ALLS EN SALSA DE  
TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA

22

PANACHE DE VERDURES  
BRÒQUIL AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA AMB PATATES AL FORN  
BOTIFARRA A LA PLANXA  
FRUITA DE TEMPORADA

23

CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
VERDURA TRICOLOR  
FILET D'AGULLA AL FORN AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA

24

FIDEUÀ  
ESPAGUETIS SALTEJATS AMB BOLETS  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA AMB  
AMANIDA  
CRESTES DE TONYINA  
IOGURT SENSE SUCRE AFEGITS  
COOPERATIVA D'OLOT

25

CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB PATATES I  
OLI D'OLIVA  
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA,  
PASTANAGA I CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I  
COGOMBRE  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSA  
FRUITA DE TEMPORADA

28

LLENTIES ESTOFADES  
\*TABULE AMB OLI D'HERBES  
AROMÀTIQUES I VERDURES  
DAUS DE RAP ARREBOSSATS AMB  
AMANIDA VARIADA  
FILET D'AU AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE VERDURES  
COLIFLOR GRATINADA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB  
JARDINERA  
SEITONS ARREBOSSATS  
FRUITA DE TEMPORADA

30

JORNADA TAILANDESA

TALLARINES AMB VERDURES A L'ESTIL THAI  
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA  
I XAMPINYONS  
FRUITA DE TEMPORADA

□

□

AQUI  
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

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN  
Servicio de Nutrición y Dietética  
Dietista-Nutricionista  
Colegiada N° CA1000590

NOTA: Els nostres menús inclouen PA INTEGRAL i AIGUA.

**SCOLAREST**

Alimentació  
saludable i  
sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

# AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

**SI HEM DINAT:**

CERALS, FÈCULES O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTICS

**PODEM SOPAR:**

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS

CERALS 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 BENESTAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

La qualitat i la proximitat de la matèria primera és present al nostre menú:

- El 80% de la fruita de temporada és de Lleida.
- Els làctics són d'Olot i de Barcelona.
- Tots els proveïdors de carn i processats càrnics i embotits són de la comarca de Barcelona i Girona.
- L'arròs és del Delta de l'Ebre, els llegums són de proximitat i d'origen ecològic.

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