



FISH  
REVOLUTION



8

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3,6,10)  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA (12)  
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA (1,3,6,10)  
FILET DE LLUÇ AL FORN (2,4,14)  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO (12)  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)

10

BRÒQUIL GRATINAT (1,6,7,10)  
TRUITA DE PATATES (3)  
ENCIAM I TOMÀQUET (12)  
FRUITA

11

FESTIU

14

CREMA DE PORROS NATURAL (12)  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN (6,12)  
PATATES A DAUS (12)  
FRUITA

15

ARRÒS CALDÓS (2,4,6,14)  
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA (4)  
ENCIAM I CEBÀ (12)  
FRUITA

16

EMPEDRAT DE CIGRONS (3,4,12)  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE (3,7)  
ENCIAM I BLAT DE MORO (12)  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC  
(7)

17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA) (3,4)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I  
PEBROT  
ENCIAM I OLIVES (12)  
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE (1,3,6,7,10)  
MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB BACÓ  
(6)  
FRUITA

21

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
POLLASTRE AMB SALSÀ  
ENCIAM I BLAT DE MORO (12)  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (12)  
TRUITA DE CARBASSÓ (3)  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE (12)  
FRUITA

23

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBÀ  
ABADEJO A LA LLAUNA (1,2,4,6,10,12,14)  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I  
OLIVES (12)  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)

24

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC) (1,9)  
SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS  
COUS I POLLASTRE AL CURRI (1,5,6,9,10,11)  
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC) (12)  
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I  
PATATES A DAUS (12)  
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA (12)  
POLLASTRE TIKKA MASALA (1,5,7,9,10,11)  
ENCIAM I COGOMBRE (12)  
FRUITA

29

AMANIDA DE PASTA (1,3,4,6,10)  
SUQUET DE DAUS DE RAP (2,4,12,14)  
FRUITA

30

COLIFLOR AMB BEIXAMEL I PATATES  
(1,6,7,10,12)  
FRICANDÓ DE PORC (1,6,10)  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO (12)  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)

**NOTES:** Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

(\*) **Al·lèrgens:** (1) Gluten, (2) Crustacis, (3) Ou, (4) Peix, (5) Cacauet, (6) Soja, (7) Llet i derivats, (8) Fruits de Cloasca, (9) Api i derivats, (10) Mostassa, (11) Grans de Sèsam, (12) Diòxid de sofre i Sulfit, (13) Tramussos, (14) Mol·luscos

(\*) La declaració d'al·lèrgens (segons Rto. 1169/2011) dels plats, correspon a la declaració facilitada pels nostres proveïdors en el moment d'impressió d'aquest menú quedant subjecte a possibles canvis. En cas de requerir alguna dieta especial, si us plau, contacti amb el centre per així poder elaborar el menú específic.



Productes de producció  
integrada; Poma i Pera



El present menú inclou productes ecològics  
certificats, concretament: les lletnies, la  
carbassa, la taronja i el iogurt de proximitat.



Aquest menú inclou els següents productes  
de Km 0: la vedella, el porc, el iogurt i el pa  
diari.

## Què mengem per sopar avui?

| dilluns                                                                                                                    | dimarts                                                                     | dimecres                                                                               | dijous                                                            | divendres                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |                                                                             |                                                                                        |                                                                   |                                                                    |
|                                                                                                                            |                                                                             |                                                                                        |                                                                   |                                                                    |
|                                                                                                                            | 8                                                                           | 9                                                                                      | 10                                                                | 11                                                                 |
|                                                                                                                            | CREMA DE VERDURES<br>SALMÓ AMB SALS<br>FRUITA                               | AMANIDA D' ARRÓS<br>TRUITA FRANCESA AMB<br>ORENGA<br>IOGURT                            | MINESTRA DE VERDURES<br>FILET DE POLLASTRE AMB<br>SALSA<br>FRUITA |                                                                    |
| 14                                                                                                                         | 15                                                                          | 16                                                                                     | 17                                                                | 18                                                                 |
| AMANIDA DE PASTA<br>REMENAT AMB VERDURA<br>SALTADA<br>IOGURT                                                               | MONGETA TENDRA AMB<br>PATATES<br>FILET DE POLLASTRE AMB<br>ALLADA<br>FRUITA | CREMA DE CARBASSÓ<br>FILET DE PORC EN SALS<br>IOGURT                                   | AMANIDA D' ENCIAM I<br>TOMÀQUET<br>LLUC AMB SALS<br>FRUITA        | PANATXÉ DE VERDURES<br>SALTEJADES<br>TRUITA DE PATATES<br>IOGURT   |
| 21                                                                                                                         | 22                                                                          | 23                                                                                     | 24                                                                | 25                                                                 |
| AMANIDA D' ENCIAM,<br>BLAT DE MORO, FORMATGE<br>I TOMÀQUET<br>FILET D' AGULLA DE PORC<br>AL FORN<br>FRUITA                 | CREMA DE PORROS<br>NATURAL<br>FILET DE POLLASTRE AMB<br>SALS<br>IOGURT      | AMANIDA DE PASTA AI<br>PESTO AMB TOMÀQUET<br>NATURAL<br>TRUITA A LA FRANCESA<br>FRUITA | BRÒQUIL GRATINAT<br>SALMÓ AMB SALS<br>IOGURT                      | QUINOA AMB VERDURES<br>CUIXETES DE POLLASTRE<br>ROSTIDES<br>FRUITA |
| 28                                                                                                                         | 29                                                                          | 30                                                                                     |                                                                   |                                                                    |
| COUS-COUS AMB<br>VERDURES (PEBROT,<br>CARBASSÓ I PASTANAGA)<br>BISTEC DE MAGRA AMB<br>FINES HERBES I LUT DE CEBA<br>IOGURT | CREMA PARMENTIER<br>TRUITA FRANCESA AMB<br>FORMATGE<br>FRUITA               | AMANIDA D' ENCIAM ,<br>PASTANAGA I OLIVES<br>LLUC AMB SALS VERDA<br>IOGURT             |                                                                   |                                                                    |

# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

**APRENDRE.** Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

**VIURE.** Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada: MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor

Espinacs  
Espàrrrec verd  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda  
Enciam

Nap  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga



### FRUITES

Albercoc  
Figaflor  
Cirera  
Pruna  
Figa  
Llimona  
Préssec

Meló  
Nectarina  
Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Plàtan  
Sindria



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTES:

CONSULTA AQUEST QR  
PER A MÉS INFORMACIÓ  
SOBRE EL MENÚ

