

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

11

FESTIU

12

FESTIU

13

FESTIU

14

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

15

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES  
FRUITA

18

PAELLA DE PEIX  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

20

PANACHÉ DE PÈSOLS, MONGETA TENDRA I  
PASTANAGA (ECOLÒGIC)  
CARN MAGRA ARREBOSSADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ  
CIGRONS ESTOFADES AMB POLTRE  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

25

COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
LIMANDA AL FORN  
AMANIDA DE BROS  
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

27

AMANIDA D'ARRÒS  
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA  
JARDINERA  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE  
PA  
MONGETES BLANQUES AMB XAI  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

29

**PEIX FRESC**  
ESPIRALS A LA CARBONARA  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

AQUÍ  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

1 Cop per setmana es donarà pa integral. La pera i la poma seran de Girona. Els cítrics seran DO Valenciana. Tota la carn utilitzada serà comprada a proveïdors de Catalunya.

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN  
Servicio de Nutrición y Dietética  
Dietista-Nutricionista  
Colegiada N° CAT000590

| DILLUNS                                                                      | DIMARTS                                                                                                          | DIMECRES                                                                                                                   | DIJOUS                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                  | 6<br>MACARRONS AMB TOMÀQUET<br>BACALLÀ ORLY<br>PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA<br>FRUITA                                    | 7<br>BRÒQUIL SALTEJAT<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA                                                  | 8<br>CREMA DE PORRO I PATATA<br>CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT<br>GELAT                                                      |
| 11<br><b>FESTIU</b>                                                          | 12<br><b>FESTIU</b>                                                                                              | 13<br><b>FESTIU</b>                                                                                                        | 14<br>LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL<br>TRUITA A LA FRANCESA<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT | 15<br>MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA<br>POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES<br>FRUITA                                            |
| 18<br>PAELLA DE PEIX<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>AMANIDA MIXTA<br>FRUITA        | 19<br>LLENTIES ESTOFADES<br>HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA                | 20<br>PANACHÉ DE PÈSOLS, MONGETA TENDRA I<br>PASTANAGA (ECOLÒGIC)<br>CARN MAGRA ARREBOSSADA<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA | 21<br>ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE<br>RATLLAT<br>ABADEJO AL FORN<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA                | 22<br>CREMA DE CARBASSÓ<br>CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE<br>IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT                                    |
| 25<br>COLIFLOR AMB BEIXAMEL<br>LIMANDA AL FORN<br>AMANIDA DE BROTS<br>FRUITA | 26<br>MONGETES TENDRES AMB PATATES<br>REMENAT D'OU AMB FORMATGE<br>AMANIDA VERDA<br>IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT | 27<br>AMANIDA D'ARRÒS<br>MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA<br>JARDINERA<br>FRUITA                                              | 28<br>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE<br>PA<br>MONGETES BLANQUES AMB XAI<br>TOMÀQUET AMANIT<br>FRUITA                | 29<br><b>PEIX FRESC</b><br>ESPIRALS A LA CARBONARA<br>PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSA<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA |

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.  
1 cop/setmana es donarà pa integral - Pera i poma de Girona/Cítrics DO Valenciana  
Tota la carn utilitzada es compra a proveïdors de Catalunya.

**AQUÍ  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN**  
Servicio de Nutrición y Dietética  
Dietista-Nutricionista  
Colegiada Nº CAT000590

**Grow  
FOOD  
BANKS**

| DILLUNS                                                                              | DIMARTS                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                          | DIJOUS                                                                                                                | DIVENDRES                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                   | 6<br>PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA<br>BACALLÀ A LA PLANXA<br>PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA<br>FRUITA | 7<br>BRÒQUIL SALTEJAT<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA                                               | 8<br>CREMA DE PORRO I PATATA<br>CIGRONS ESTOFATS<br>GELAT                                                                                                   |
| 11<br>FESTIU                                                                         | 12<br>FESTIU                                                                                                      | 13<br>FESTIU                                                                                                                      | 14<br>PATATES AMB PEBROTS<br>TRUITA A LA FRANCESA<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT               | 15<br>MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA<br>POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES<br>FRUITA                                                                              |
| 18<br>ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>AMANIDA MIXTA<br>FRUITA | 19<br>CREMA DE COLIFLOR<br>HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA                  | 20<br>PANACHÉ DE PÈSOLS, MONGETA TENDRA I PASTANAGA (ECOLÒGIC)<br>CARN MAGRA DE PORC<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA               | 21<br>PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA<br>ABADEJO AL FORN<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA | 22<br>CREMA DE CARBASSÓ<br>CIGRONS ESTOFATS<br>I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT                                                                                |
| 25<br>COLIFLOR AMB PATATES<br>LIMANDA AL FORN<br>AMANIDA DE BROTS<br>FRUITA          | 26<br>MONGETES TENDRES AMB PATATES<br>REMENAT D'OU AMB FORMATGE<br>AMANIDA VERDA<br>I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT | 27<br>AMANIDA D'ARRÒS<br>MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA<br>FRUITA                                                        | 28<br>CREMA DE VERDURES<br>MONGETES BLANQUES AMB XAI<br>TOMÀQUET AMANIT<br>FRUITA                                     | 29<br><b>PEIX FRESC</b><br>PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA<br>PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSA<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA |

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.  
Pera i poma de Girona/Cítrics DO Valenciana  
Tota la carn utilitzada es compra a proveïdors de Catalunya.

**AQUÍ  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN**  
Servicio de Nutrición y Dietética  
Dietista-Nutricionista  
Colegiada Nº CAT000590

**Grow  
FOOD  
BANKS**

**COMPASS** | **Scolarest**

| DILLUNS                                                                                | DIMARTS                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                   | DIJOUS                                                                                                                       | DIVENDRES                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                        |                                                                                                                       | 6<br>PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA<br>BACALLÀ ORLY<br>PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA<br>FRUITA | 7<br>BRÒQUIL SALTEJAT<br>FILET DE PORC EN SALSA<br>ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA                                                 | 8<br>CREMA DE PORRO I PATATA<br>CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT<br>GELAT                                                                                        |
| 11<br><b>FESTIU</b>                                                                    | 12<br><b>FESTIU</b>                                                                                                   | 13<br><b>FESTIU</b>                                                                                                        | 14<br>LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL<br>CINTA DE LLOM AMB ALLADA<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT | 15<br>MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA<br>POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES<br>FRUITA                                                                              |
| 18<br>ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA<br>LLOM DE PORC AL FORN<br>AMANIDA VERDA<br>FRUITA | 19<br>LLENTIES ESTOFADES<br>HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA                      | 20<br>PANACHÉ DE PÈSOLS, MONGETA TENDRA I PASTANAGA (ECOLÒGIC)<br>CARN MAGRA DE PORC<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA        | 21<br>PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA<br>ABADEJO AL FORN<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA        | 22<br>CREMA DE CARBASSÓ<br>CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE<br>IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT                                                                      |
| 25<br>COLIFLOR AMB BEIXAMEL<br>LIMANDA AL FORN<br>AMANIDA DE BROTS<br>FRUITA           | 26<br>MONGETES TENDRES AMB PATATES<br>CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES<br>AMANIDA VERDA<br>IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT | 27<br>AMANIDA D'ARRÒS<br>MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA<br>FRUITA                                                 | 28<br>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA<br>MONGETES BLANQUES AMB XAI<br>TOMÀQUET AMANIT<br>FRUITA                       | 29<br><b>PEIX FRESC</b><br>PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA<br>PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSA<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA |

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.  
1 cop/setmana es donarà pa integral - Pera i poma de Girona/Cítrics DO Valenciana  
Tota la carn utilitzada es compra a proveïdors de Catalunya.

**AQUÍ  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://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 Nº CAT000590

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**6**

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ A LA PLANXA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

**7**

BRÒQUIL SALTEJAT  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

**8**

CREMA DE PORRO I PATATA  
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

**11**
**FESTIU**
**12**
**FESTIU**
**13**
**FESTIU**
**14**

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

**15**

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES  
FRUITA

**18**

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

**19**

LLENTIES ESTOFADES  
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

**20**

PANACHÉ DE PÈSOLS, MONGETA TENDRA I  
PASTANAGA (ECOLÒGIC)  
CARN MAGRA ARREBOSSADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

**21**

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**22**

CREMA DE CARBASSÓ  
CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

**25**

COLIFLOR AMB PATATES  
LIMANDA AL FORN  
AMANIDA DE BROS  
FRUITA

**26**

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

**27**

AMANIDA D'ARRÒS  
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA  
JARDINERA  
FRUITA

**28**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE  
PA  
MONGETES BLANQUES AMB XAI  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

**29**

**PEIX FRESC**  
ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALS  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.  
1 cop/setmana es donarà pa integral - Pera i poma de Girona/Cítrics DO Valenciana  
Tota la carn utilitzada es compra a proveïdors de Catalunya.

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN  
Servicio de Nutrición y Dietética  
Dietista-Nutricionista  
Colegiada Nº CAT000590

**AQUÍ  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow  
FOOD  
BANKS**

COMPASS | Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

WOK DE VERDURETES, BROTS DE  
MONGETES I SOIA  
CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA  
AMB PATATES A DAUS  
IOGURT

7

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET  
PERNILETS DE POLLASTRE AL CURRY  
IOGURT

8

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT  
D' ESPINACS  
IOGURT

11

FESTIU

12

FESTIU

13

FESTIU

14

SOPA DE VERDURES  
BACALLÀ A LA RIOJANA  
IOGURT

15

CREMA DE XAMPINYONS  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
IOGURT

18

AMANIDA DE PATATES  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I  
PASTANAGA  
IOGURT

19

CREMA DE CARBASSA  
TONYINA AMB Salsa DE TOMÀQUET  
IOGURT

20

ESPÀRRECS AMB MAIONESA I ENCIAM  
SALTEJAT DE POLLASTRE AMB  
VERDURES I ARRÒS BLANC  
IOGURT

21

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL  
OUS FARCITS  
IOGURT

22

COLIFLOR AMB BEIXAMEL I PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC ARREBOSSAT  
IOGURT

25

PURÉ DE VERDURES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
IOGURT

26

SOPA D'ESTELS  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
IOGURT

27

PATATES A L'HOLANDESA  
LLUÇ AMB Salsa VERDA  
IOGURT

28

ESPINACS GRATINATS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB  
VERDURES I PATATES  
IOGURT

29

CREMA DE BLEDES, PASTANAGA I  
CARBASSÓ  
BISTEC RUS DE VEDELLA I PORC  
IOGURT

AQUÍ  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D' OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

GROW  
FOOD  
BANKS

**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