

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1 691 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 7

2

3

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13 548 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 45 G.: 14

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALS
FRUITA

14 716 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

PASTA (INTEGRAL) AMB SALS
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15 624 Kcal. P.: 14 HC.: 61 L.: 22 G.: 7

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

16 822 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 10

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT

17 700 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20 691 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21 526 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

22 721 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23 574 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 11

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Ous remetas amb
magre adobat)
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24 715 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 42 G.: 10

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

27 734 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 35 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28 670 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 8

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

29 587 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 9

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de
porc)
FRUITA

30 694 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

13

14

15

16

17

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
FRUITA

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSÀ DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE AMB SALSÀ
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

21

22

23

24

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Ous remetas amb
magre adobat)
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

28

29

30

□

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de
porc)
FRUITA

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALSÀ AGREDOLÇA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSÀ DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT

17

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

22

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Ous remetas amb
magre adobat)
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de
porc)
FRUITA

30

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

□



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN

FESTIVO

FESTIVO

TRUITA DE PATATES

TUMBET

FRUITA

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
FRUITA

14

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
MACARRON SENSE GLUTEN NI OU A LA BOLONYESA (CARN PICADA, TOMÀQUET)
FRUITA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS AMB CARABASSÓ
POLLASTRE AMB SALSÀ
PATATA PANADERA
IOGURT

17

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

22

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Ous remetas amb magre adobat)
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)
FRUITA

30

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

□



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSA
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT

17

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

22

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Ous remetas amb
magre adobat)
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
SALMÓ AMB SALSA
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de
porc)
FRUITA

30

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALSA AGREDOLÇA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

□



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSA
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT

17

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

22

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Ous remetas amb
magre adobat)
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de
porc)
FRUITA

30

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

□



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSA
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT

17

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

22

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Ous remetas amb
magre adobat)
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de
porc)
FRUITA

30

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

□



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSA
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE AMB SALSA
PATATA PANADERA
IOGURT

17

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

22

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Ous remetas amb
magre adobat)
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de
porc)
FRUITA

30

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

□



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

13

14

15

16

17

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSA
FRUITA

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

**MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)**
ARRÒS AMB CARABASSÓ
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

21

22

23

24

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
BROQUETES DE GALL DINDI
AMANIDA VERDA
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Ous remetas amb
magre adobat)
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

27

28

29

30

□

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
DAUS DE PORC ROSTIT
FRUITA

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALSA AGREDOLÇA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSÀ DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS AMB CARABASSÓ
OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
PATATA PANADERA
IOGURT

17

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
FRUITA

22

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS I VERDURES (
PASTANAGA, CEBÀ I PEBROT)
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BROT
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

30

LLENTIES AMB CARBASSA
OUS REMENATS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

□



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

11

12

13

14

15

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSA
FRUITA

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

17

18

19

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Ous remetas amb
magre adobat)
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
IOGURT

21

22

23

24

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de
porc)
FRUITA

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSÀ DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT

17

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

22

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS I VERDURES (PASTANAGA, CEBÀ I PEBROT)
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROT
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

30

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALSÀ AGREDOLÇA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

□



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

ESCUDELLA AMB CIGRONS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TUMBET
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSÀ DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT

17

LLENTIES ESTOFADES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

22

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de
porc)
FRUITA

30

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

□



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

TUMBET

FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

13

14

15

16

17

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
FRUITAMACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITACREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRON SENSE GLUTEN NI OU A LA BOLONYESA (CARN PICADA, TOMÀQUET)
FRUITAMERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)ARRÒS AMB CARABASSÓ
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURTLLENTIES ESTOFADES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

21

22

23

24

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITACREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL D'INDI
FRUITAARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURTJORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITAMONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

27

28

29

30

□

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITAMACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURTSTOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)
FRUITALLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TUMBET
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

11

12

13

14

15

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSA
FRUITA

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

17

18

19

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Ous remetas amb
magre adobat)
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
IOGURT

21

22

23

24

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
IOGURT

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de
porc)
FRUITA

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALSA AGREDOLÇA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA



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.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es

NOTES:



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

Temporada

TARDOR - HIVERN

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



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.