

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSA DE SOIA
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE
CURRI
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
IOGURT

6

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

7

SOPA DE BROU AMB PASTA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FLAM

10

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

JORNADA MEDITERRANI: FENICIS

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS
DE PA
POLLASTRE A LA FENÍCIA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

12

FESTIU

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CROQUETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSA
DE CÚRCUMA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
NATILLES

17

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
IOGURT

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

21

ESCUDELLA AMB PISTONS I CIGRONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FLAM

24

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
FLAMENQUÍN (YORK I FORMATGE) I
CRESTES DE TONYINA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

26

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

27

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

DIA DE LA CASTANYADA

ARRÒS AMB CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELATINA

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

AQUÍ ES
CUINA
100% AMB
OLI
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS