

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

VEGETABLE SOUP WITH PASTA
ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS

TOFU WITH VEGETABLES STEW
TOFU A LA JARDINERA

TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES

FRUIT
FRUITA

3

LENTILS WITH VEGETABLES
LLENTIES AMB VERDURES

SPINACH WITH POTATOES
ESPINACS AMB PATATES

LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO

FRUIT
FRUITA

4

RICE WITH TOMATO SAUCE
ARRÒS AMB TOMÀQUET

HARICOT BEANS WITH POTATO, CARROT AND PEPPER
MONGETES BLANQUES AMB PATATA, PASTANAGA I PEBROT

LETTUCE AND SWEETCORN
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUIT
FRUITA

5

VEGETABLE FIDEUÀ
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)

PEAS WITH ONION SAUCE
PÈSOLS AMB CEBÀ

LETTUCE
ENCIAM

FRUIT
FRUITA

6

GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET

CHICKPEAS SALAD
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES

LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

VEGETABLE SOY DESSERT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA

LENTIL CURRY
LLENTIES ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI

FRUIT
FRUITA

10

HARICOT BEANS STEW
MONGETES BLANQUES ESTOFADES

TOFU IN TOMATO SAUCE
TOFU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

GREEN SALAD
AMANIDA VERDA

FRUIT
FRUITA

11

PACIFIC OCEAN: HAWAII

HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

QUINOA (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES
QUINOA (ECOLÒGIC) AMB VERDURES

VEGETABLE SOY DESSERT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

PASTA SOUP WITH VEGETABLES STOCK
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA

CHICKPEAS WITH VEGETABLES AND COUS COUS
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS

FRUIT
FRUITA

13

RICE WITH TOMATO AND ONION
ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ

GRILLED SEITAN
SEITAN A LA PLANXA

LETTUCE AND SHREDDED CARROT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUIT
FRUITA

16

LENTIL STEW
LLENTIES ESTOFADES

BROCCOLI AND SOY WOK
WOK DE BRÒQUIL I SOJA

LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO

FRUIT
FRUITA

17

CREAM OF CARROTS AND LEEKS
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS

CHICKPEAS WITH ONION CARROT AND ZUCCHINI
CIGRONS SALTATS AMB CEBÀ PASTANAGA I CARABASSÓ

GREEN SALAD
AMANIDA VERDA

FRUIT
FRUITA

18

RICE WITH VEGETABLES
ARRÒS AMB VERDURES

GRILLED TEMPLE
TEMPE A LA PLANXA

LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO

FRUIT
FRUITA

19

PEAS WITH POTATOES
PÈSOLS AMB PATATES

VEGETABLE HAMBURGER
HAMBURGUESA VEGETAL

VEGETABLE SOY DESSERT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA

GREEN BEANS & VEGETARIAN BOLOGNESE
MONGETES TENDRES AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL

FRUIT
FRUITA

23

MACARONI WITH TOMATO SAUCE
MACARRONS AMB TOMÀQUET

QUINOA STUFFED COURGETTES
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA

LETTUCE AND RED CABBAGE
ENCIAM I COL LLOMBARDA

FRUIT
FRUITA

24

WHITE BEANS STEWED WITH CHARD
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES

BATTERED SEITAN
SEITAN ARREBOSSAT

LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
AMANIDA D' ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET

VEGETABLE SOY DESSERT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

BROCCOLI WITH POTATOES
BRÒQUIL AMB PATATES

CHICKPEAS WITH GARLIC AND PARSLEY
CIGRONS SALTJATS AMB ALL I JULIVERT

FRUIT
FRUITA

26

CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

TOFU IN TOMATO SAUCE
TOFU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

FRUIT
FRUITA

27

PAELLA WITH VEGETABLES
PAELLA AMB VERDURES

VEGETABLE HAMBURGER
HAMBURGUESA VEGETAL

TOMATO AND SWEETCORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUIT
FRUITA

30

LENTIL AND CARROT STEW
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

SPINACH WITH POTATOES
ESPINACS AMB PATATES

FRUIT
FRUITA

31

CREAM OF LEEK SOUP
CREMA DE PORROS NATURAL

TOFU IN SAUCE WITH VEGETABLES
TOFU AMB SALSÀ DE VERDURES

FRUIT
FRUITA

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

AITOR SANCHEZ

Aprèn a menjar sa amb L'Aitor Sánchez i Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA I COMPASS GROUP | SCOLAREST T'OFEREIXEN UN PROGRAMA PRÀCTIC, PROGRESSIU I FLEXIBLE PER TRANSFORMAR ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS I MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DE TOTA LA FAMÍLIA.



SI HEM DINAT:	PODEM SOPAR:
CEREAIS, FÈCULES O LLEGUMS	HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
VERDURES	CEREAIS O FÈCULES
CARN	PEIX O OU
PEIX	CARN MAGRA O OU
OU	PEIX O CARN MAGRA
FRUITA	LÀCTICS O FRUITA
LÀCTICS	FRUITA

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.