

SANT GABRIEL SANT ADRIÀ

Dieta: SENSE CARN

Març - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)
OUS REMENATS
FRUITA

2

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D' ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

3

PAELLA AMB VERDURES
MEDALLÓ DE BACALLÀ AI FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

MACARRONS A LA ITALIANA
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS DE MONGETA (MUNGO)
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
FRUITA

8

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

9

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BOLETS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES A LA JARDINERA
FRUITA

13

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
CANELONS D' ESPINACS
FRUITA

14

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB FORMATGE EDAM
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MASA!
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE MORO A L'ESTIL KENIÀ)
XD NYAMA CHOMA DE LLEGUM
AMANIDA KACHUMBARI
GELAT

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSIA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

22

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
ROTLLS DE PRIMAVERA AMB PATATA MARINA I VERDURES THAI
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSA
FILET D' ABADAJEJO AMB SALSABOLONYESA
FRUITA

28

LLENTIES AMB CARABASSÓ
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
CROQUETES D' ESPINACS
PATATES FREGIDES
IOGURT

30

TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
OUS REMENATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

ARRÒS AMB XAMPINYONS, PÈSOLS I PASTANAGA
LLUÇ AMB SALSABOLONYESA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

AQUI ES CUINA 100% AMB OLI D' OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SCOLAREST

Alimentació
saludable i
sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

SI HEM DINAT:

CERELS, FÈCULES O LLEGUMS
VERDURES
CARN
PEIX
OU
FRUITA
LÀCTICS

PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
CERELS 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 BENESTAR 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