

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**











14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS A LA CARBONARA  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES ESTOFADES  
GELAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
I OGURT

24

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
MEDALLÓ DE BACALLÀ A L'ANDALUSA ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

30

SOPA DE PICADA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB SALSÀ DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA




**Scolarest**

**MENJAR APRENDRE VIURE**

**MENÚ ESCOLES.** Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins  
Dieta: BAIXA EN GREIXOS

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

MACARRONS  
AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALS  
I OGURT DESNATAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
LLOM DE PORC AL FORN  
I OGURT DESNATAT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA DE VERDURES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
I OGURT DESNATAT

30

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
AMB SALS DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA



**Scolarest**

**MENJAR APRENDRE VIURE**

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: BAIXA EN IODE

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

14

15

16

17

18

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

MACARRONS  
AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
MAGRA A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

21

22

23

24

25

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

MONGETES BLANQUES  
AMB VERDURES  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

SOPA D'ESTELS  
FILET D'ABADEJO AL FORN AMB "PISTO  
MANCHEGO"  
FRUITA

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
TOMÀQUET  
FRUITA

28

29

30

CREMA DE VERDURES  
LLOM A LA PLANXA  
FRUITA

PAELLA DE VERDURES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

SOPA DE FIDEUS  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
(SENSE SOJA)  
FRUITA



**Scolarest**

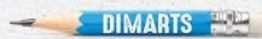
**MENJAR APRENDRE VIURE**

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE OU

Setembre - 2020

 DILLUNS

 DIMARTS

 DIMECRES

 DIJOUS

 DIVENDRES

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUÏXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB  
TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
MAGRA A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES  
ESTOFADES  
IOGURT

21

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN NI  
OU  
CONTRACUÏXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA  
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
IOGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
TOMÀQUET  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

30

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
FRUITA



 Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE CIGRONS

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
CROQUETES DE PERNIL AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
A LA CARBONARA  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES  
ESTOFADES  
GELAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA  
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
I OGIURT

24

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
LLOM A LA PLANXA  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
CANELONS AMB BEIXAMEL I  
FORMATGE  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
MEDALLÓ DE BACALLÀ A L'ANDALUSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

30

SOPA DE PICADA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
AMB SALSINA DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE FREGITS

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

MACARRONS  
A LA CARBONARA  
LLUÇ AL FORN AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALS  
A  
GELAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA  
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
I OGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
CANELONS AMB BEIXAMEL I  
FORMATGE  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

30

SOPA DE PIÇADA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
AMB SALS DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA



**MENÚ ESCOLES.** Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins  
Dieta: SENSE CARN

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
CROQUETES D'ESPINACS AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
AMB TOMÀQUET  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
A  
GELAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
PÈSOLS ENCEBATS  
IOGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
CANELONS D'ESPINACS  
FRUITA

29

PAELLA DE VERDURES  
MEDALLÓ DE BACALLÀ A L'ANDALUSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GÉLAT

30

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
REMENAT D'OU AMB VERDURES  
FRUITA



**Scolarest**

**MENJAR APRENDRE VIURE**

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE PORC

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
CROQUETS D'ESPINACS AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALS  
GELAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
I OGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
CANELONS D'ESPINACS  
FRUITA

29

PAELLA DE VERDURES  
MEDALLÓ DE BACALLÀ A L'ANDALUSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

30

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB SALS DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA





# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE POLLASTRE NI SOJA

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
AMB TOMÀQUET  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLÀT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALS  
I OIGURT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
LLOM AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
VEDELLA AMB SALS  
I OIGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
TOMÀQUET  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA DE VERDURES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
I OIGURT

30

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
REMENAT D'OU AMB VERDURES  
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE CALAMAR

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
A LA CARBONARA  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES  
ESTOFADES  
GELAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA  
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
I OGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA DE VERDURES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

30

SOPA DE PICADA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
AMB SALS DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA



Scolarest

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE LACTOSA NI PLV BAIXA EN IODE

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA  
MAGRA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA  
FRUITA

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
LLOM A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
FILET D'ABADEJO AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
LLOM A LA PLANXA  
FRUITA

29

PAELLA DE VERDURES  
FILET D'ABADEJO AL FORN ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

30

SOPA DE FIDEUS  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES (SENSE SOJA)  
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB  
TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

21

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN NI  
OU  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
TOMÀQUET  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I CÒGOMBRE  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
A LA CARBONARA  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES  
ESTOFADES  
IOGURT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA  
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
IOGURT

24

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
MEDALLÓ DE BACALLÀ A L'ANDALUSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

30

SOPA DE PICADA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
AMB SALS DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

**MENÚ ESCOLES.** Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins  
Dieta: SENSE LLEGUMS

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

14

BLEDES AMB PATATES  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

CARXOFES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
AMB TOMÀQUET  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALS  
IOGURT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

ESPINACS SALTEJATS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
VEDELLA AMB SALS  
IOGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
LLOM A LA PLANXA  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA DE VERDURES  
MEDALLÓ DE BACALLÀ A L'ANDALUSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

30

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES (SENSE  
SOJA)  
FRUITA



**Scolarest**

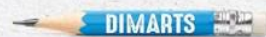
**MENJAR APRENDRE VIURE**

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE GLUTEN NI CARN

Setembre - 2020

 DILLUNS

 DIMARTS

 DIMECRES

 DIJOUS

 DIVENDRES

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET D'ABADEJO AMB SALSA  
IOGURT

21

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN NI  
OU  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA DE VERDURES AMB PASTA SENSE  
GLUTEN NI OU  
PÈSOLS ENCEBATS  
IOGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
TOMÀQUET  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
FRUITA

29

PAELLA DE VERDURES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

30

SOPA DE VERDURES AMB PASTA SENSE  
GLUTEN NI OU  
REMANAT D'OU AMB VERDURES  
FRUITA



  
Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: VEGETARIANA

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
CROQUETES D'ESPINACS AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
AMB TOMÀQUET  
PÈSOLS AMB PASTANAGA  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
FAVES A LA CATALANA  
GELAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
(SENSE TONYINA)  
CROQUETES D'ESPINACS  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
PÈSOLS ENCEBATS  
I OGIURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
CANELONS D'ESPINACS  
FRUITA

29

PAELLA DE VERDURES  
FAVES AMB PASTANAGA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

30

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
REMANAT D'OU AMB VERDURES  
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE



# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE GLUTEN

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB  
TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
SALSA DE MAIZENA  
IOGURT

21

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN NI  
OU  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA  
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
IOGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
TOMÀQUET  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALSA  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

30

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE LACTOSA, FARINA REF, TONYINA, ESCAROLA NI CACAU

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
AMB TOMÀQUET  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALS  
IOGURT DE SOJA

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
(SENSE TONYINA)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
LLOM DE PORC AL FORN AMB "PISTO  
MANCHEGO"  
IOGURT DE SOJA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT DE SOJA

30

SOPA DE PICADA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
AMB SALS DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA



Scolarest

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE VEDELLA

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
CROQUETES DE PERNIL AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
A LA CARBONARA  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
GELAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
LLOM A LA PLANXA  
I OGURT

24

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
CANELONS D'ESPINACS  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
MEDALLÓ DE BACALLÀ A L'ANDALUSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

30

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
AMB SALS DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA



**Scolarest**

**MENJAR APRENDRE VIURE**

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE LACTOSA NI PLV

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALS  
I OGURT DE SOJA

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
LLOM DE PORC AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
I OGURT DE SOJA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
I OGURT DE SOJA

30

SOPA DE PICADA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
AMB SALS DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA



**Scolarest**

MENJAR APRENDRE VIURE

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE LACTOSA, OU, BLAT NI TOMÀQUET

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES  
LLUÇ AL FORN AMB  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
MAGRA A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

21

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN NI  
OU  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS ENCEBATS  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE LACTOSA, PLV, REFRITS NI FRUITA

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DE SOJA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENSALADA VERDA  
IOGURT DE SOJA

16

MACARRONS  
AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT DE SOJA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT DE SOJA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB Salsa  
IOGURT DE SOJA

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
IOGURT DE SOJA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DE SOJA

23

SOPA D'ESTELS  
LLOM DE PORC AL FORN  
IOGURT DE SOJA

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DE SOJA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
IOGURT DE SOJA

28

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB Salsa  
IOGURT DE SOJA

29

PAELLA ALACANTINA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT DE SOJA

30

SOPA DE PICADA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
AMB Salsa DE SOJA ( OPCIONAL )  
IOGURT DE SOJA



Scolarest

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE LACTOSA, PLV NI SOJA

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
AMB TOMÀQUET  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
LLOM DE PORC AL FORN AMB "PISTO  
MANCHEGO"  
FRUITA

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
TOMÀQUET  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

30

SOPA DE FIDEUS  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES (SENSE  
SOJA)  
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE LLENTIES

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

14

BLEDES AMB PATATES  
CROQUETES DE PERNIL AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
A LA CARBONARA  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES  
ESTOFADES  
GELAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA  
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
I OGURT

24

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
CANELONS AMB BEIXAMEL I  
FORMATGE  
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA  
MEDALLÓ DE BACALLÀ A L'ANDALUSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

30

SOPA DE PICADA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
AMB SALS DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA





# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE OU, MARISC NI FRUITS SECS

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB  
TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
MAGRA A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES  
ESTOFADES  
I OGURT

21

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN NI  
OU  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA  
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
I OGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
TOMÀQUET  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA DE VERDURES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
I OGURT

30

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Dieta: SENSE MARISC

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



14

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES  
SALTADES A L'ALLET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

MACARRONS  
A LA CARBONARA  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES  
ESTOFADES  
GELAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES  
ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA  
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
I OGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

CREMA DE PORROS  
NATURAL  
CIGRONS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

29

PAELLA DE VERDURES  
FILET D'ABÀDEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

30

SOPA DE PICADA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
AMB SALS DE SOJA ( OPCIONAL )  
FRUITA



Scolarest

# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

**ma**

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia”



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família



Respecta el patró de la

## DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

**CADA APAT**

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o lactis



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

**Scolarest**

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats