

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

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES AL FORN

AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA MINESTRONE
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES A LA
CARBONARA

CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ

GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA

CANELONS FARCITS DE CARN
GRATINATS AMB BEIXAMEL

FRUITA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

24

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUT,
FORMATGE I ½ OU DUR

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
AMB XORIÇO I VERDURES

REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CAMEL I TIZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES

GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN
DAUETS DE BACALLÀ
ARREBOSSATS AMB SAMFAINA

FRUITA

□



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE GLUTEN

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE VERDURES
PASTA SENSE GLUTEN
AMB VERDURES
FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES
FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PASTA SENSE GLUTEN
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
MANDONGUILLES SENSE GLUTEN A LA
JARDINERA AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT
LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLÀ AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN
A LA CARBONARA
POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA NATURAL
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB
SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT

21

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

CIGRONS GUISATs
AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

24

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUT,
FORMATGE I ½ OU DUR
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES 1
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB PASTA SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
AMB XORIÇO I VERDURES
REMANET D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

29

COLIFLOR SALTEJADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZA SENSE GLUTEN DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES
GELATINA DE MADUIGA

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB SAMFAINA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE GLUTEN, LACTOSA I PLV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
PASTA SENSE GLUTEN
AMB VERDURES
FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES
FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PASTA SENSE GLUTEN
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL SENSE LÀCTICS

MANDONGUILLES SENSE GLUTEN NI
LACTOSA A LA JARDINERA AMB
PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET
LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN
AMB SALSITA DE TOMÀQUET I OLIVES

POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA NATURAL
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB
SALSITXA I COSTELLÓ
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

24

AMANIDA CATALANA
AMB PERNIL CUT I ½ OU DUR
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB PASTA SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

29

COLIFLOR SALTEJADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
SENSE LÀCTICS
PIZZA SENSE GLUTEN DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES (SENSE FORMATGE)
GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS SALTAT
AMB VERDURES I CARN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB SAMFAINA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LACTOSA I PLV

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES SENSE AL·LERGENS

AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL SENSE LÀCTICS

MANDONGUILLES SENSE LACTOSA A
LA JARDINERA AMB PÈSOLS I
PASTANAGA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

FRUITA

11

SOPA MINSTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES AMB
TOMÀQUET I OLIVES

POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
SENSE LÀCTICS NATURAL AMB
CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
VERDURES

FRUITA

21

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS
AMB CROSTONETS DE PA

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

22

CIGRONS GUISATs
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

24

AMANIDA CATALANA
AMB PERNIL I ½ OU

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR SALTEJADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL·LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
COCA DE PERNIL I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS SALTAT
AMB VERDURES I CARN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB SAMFAINA

FRUITA



Scolarest

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

Dieta: SENSE LACTOSA I PLV I SOJA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2019

DIVENDRES

1

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

CARN MAGRA A LA PLANXA
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL SENSE LÀCTICS

LLOM A LA PLANXA AMB VERDURES
JARDINERA (PÈSOLS I PASTANAGA)

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

FRUITA

11

SOPA MINISTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES AMB
TOMÀQUET I OLIVES

POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
SENSE LÀCTICS NATURAL AMB
CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
VERDURES

FRUITA

21

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS
AMB CROSTONETS DE PA

LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

22

CIGRONS GUIATS
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

24

AMANIDA CATALANA
AMB PERNIL I ½ OU

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR SALTEJADA
MAGRE A LA PLANXA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
COCA DE PERNIL I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS SALTAT
AMB VERDURES I CARN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB SAMFAINA

FRUITA



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

Dieta: SENSE LACTOSA I PLV.FARINA REF, TONYINA,ESCAROLA I CACAO

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES SENSE AL.LERGENS
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL SENSE LÀCTICS

MANDONGUILLES SENSE LACTOSA A
LA JARDINERA AMB PÈSOLS I
PASTANAGA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

FRUITA

11

SOPA MINSTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES AMB
TOMÀQUET I OLIVES

POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
SENSE LÀCTICS NATURAL AMB
CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
VERDURES

FRUITA

21

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS
AMB CROSTONETS DE PA

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

24

AMANIDA CATALANA
AMB PERNIL I ½ OU

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR SALTEJADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
COCA DE PERNIL I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS SALTAT
AMB VERDURES I CARN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB SAMFAINA

FRUITA

□



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LACTOSA I PLV, BLAT, OU I TOMÀQUET

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

ARRÒS AMB TONYINA

FRUITA

2

ARRÒS BLANC
SALTAT A L'ALLET

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB ARRÒS

SALSITXES SENSE AL·LERGENS
AMB COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL SENSE LÀCTICS

LLOM A LA PLANXA
AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FRUITA

8

ARRÒS SALTAT
A L'ALLET

LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA (NO TOMAQUET)

LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

11

SOPA MINISTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES

FRUITA

14

VERDURA
AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS BLANC
AMB OLI I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
SENSE LÀCTICS NATURAL AMB
CROSTONS

ARRÒS AMB
VERDURES

FRUITA

21

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS
AMB CROSTONETS DE PA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATES

FRUITA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMB ENCIAM

FRUITA

24

AMANIDA CATALANA
AMB PERNIL I ½ OU

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ARROS

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR SALTEJADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
COCA DE PERNIL I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS SALTAT
AMB VERDURES I CARN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA

FRUITA

□



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LACTOSA I PLV, FREGITS I FRUITA

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

IOGURT DE SOJA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

IOGURT DE SOJA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES SENSE ALLERGENS
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

IOGURT DE SOJA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT DE SOJA

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL SENSE LÀCTICS

MANDONGUILLES SENSE LACTOSA A
LA JARDINERA AMB PÈSOLS I
PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

IOGURT DE SOJA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

IOGURT DE SOJA

11

SOPA MINISTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROS DE
MONGETES

IOGURT DE SOJA

14

TALLARINES AMB
TOMÀQUET I OLIVES

POLLASTRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT DE SOJA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

IOGURT DE SOJA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL

IOGURT DE SOJA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
SENSE LÀCTICS NATURAL AMB
CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
VERDURES

IOGURT DE SOJA

21

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS
AMB CROSTONETS DE PA

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SOJA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

IOGURT DE SOJA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SOJA

24

AMANIDA CATALANA
AMB PERNIL I ½ OU

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I
IOGURT DE SOJA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

IOGURT DE SOJA

28

LLENTIES AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE SOJA

29

COLIFLOR SALTEJADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SOJA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
COCA DE PERNIL I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS SALTAT
AMB VERDURES I CARN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB SAMFAINA
IOGURT DE SOJA

□



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE OU

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE VERDURES
PASTA SENSE OU
AMB VERDURES
FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES
FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PASTA SENSE OU
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA
POLLASTRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
MANDONGUILLES SENSE OU A LA
JARDINERA AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

8

MACARRONS SENSE OU AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT
LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA
LLOM A LA PLANXA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES
FRUITA

14

TALLARINES SENSE OU SALTEJATS
POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL
FIDEUS SENSE OU A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT

21

CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I
PATATES PANADERA
FRUITA

22

CIGRONS GUISATs
AMB PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

24

AMANIDA MIXTA AMB
PERNIL CUIT I FORMATGE
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB PASTA SENSE OU
ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
AMB XORIÇO I VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

29

COLIFLOR SALTEJADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZA (SENSE OU) DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES
GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN
LLUÇ AL FORN
AMB SAMFAINA
FRUITA

□



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

Dieta: SENSE PORC

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA DE VERDURES
CALAMARS A LA ROMANA
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA VERDA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

DAUETS DE BACALLÀ
AMB AMANIDA VERDA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
I OGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES AMB SALSA
DE TOMÀQUET

CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
DE PA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I A
PATATA PANADERA

FRUITA

22

CIGRONS GUISAT
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DE SABORS

24

AMANIDA MIXTA

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ AMB
AMANIDA VERDA

FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

REMENAT D'OU AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE FORMATGE
I OLIVES NEGRES

GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS AMB VERDURES

DAUETS DE BACALLÀ
AMB SAMFAINA

FRUITA

□



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE CARN

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA DE VERDURES
CALAMARS A LA ROMANA
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT
TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

DAUETS DE BACALLÀ
AMB AMANIDA VERDA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
I OGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA DE VERDURES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

14

TALLARINES AMB SALSA
DE TOMÀQUET

CROQUETES ARTESANES D'ESPINACS
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

BUNTOLS DE BACALLÀ
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I A
PATATA PANADERA
FRUITA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CALAMARS A LA ROMANA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DE SABORS

24

AMANIDA MIXTA

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ AMB
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

REMANAT D'OU AMB ENCIAM I
PASTANAGA
FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA CAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE FORMATGE
I OLIVES NEGRES
GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS AMB VERDURES

DAUETS DE BACALLÀ
AMB SAMFAINA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: sense vedella

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES AL FORN

AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

LLOM A LA PLANXA AMB PÈSOLS I
PASTANAGA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

I OGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA MINISTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLÀ AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES A LA
CARBONARA

CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

FIDEUÀ A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ DE PORC

GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA

22

CIGRONS GUISATs
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I TOMÀQUET

I OGURT DE SABORS

24

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUT,
FORMATGE I ½ OU DUR

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
AMB XORIÇO I VERDURES

REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

MAGRE A LA PLANXA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES

GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN

DAUETS DE BACALLÀ
ARREBOSSATS AMB SAMFAINA

FRUITA



Scolarest

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

Dieta: SENSE PEIX I MARISC

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

ESPAGUETIS SALTATS
AMB VERDURES

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES AL FORN

AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB

ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB

ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA MINISTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES A LA
CARBONARA

POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

LLOM A LA PLANXA
AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ

GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA

CANELONS DE CARN
GRATINATS AMB BEIXAMEL

FRUITA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA

AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SABORS

24

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUT,
FORMATGE I ½ OU DUR

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
AMB XORIÇO I VERDURES

REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES

GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN

OUS DURS

AMB SAMFAINA

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE PEIX I MARISC I FRUITS SECS

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

ESPAGUETIS SALTATS
AMB VERDURES

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES AL FORN

AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA MINISTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES A LA
CARBONARA

POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

LLOM A LA PLANXA
AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ

GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
DE PA

LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA

AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATÉS I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SABORS

24

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUT,
FORMATGE I ½ OU DUR

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
AMB XORIÇO I VERDURES

REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES

GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN
OUS DURS

AMB SAMFAINA

FRUITA

□



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: sense calamar

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

ESPAGUETIS SALTATS
AMB VERDURES

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
I OGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA MINISTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLI MONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES A LA
CARBONARA

CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ

GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA

CANELONS FARCITS DE CARN
GRATINATS AMB BEIXAMEL

FRUITA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DE SABORS

24

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUT,
FORMATGE I ½ OU DUR

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
AMB XORIÇO I VERDURES

REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL·LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN**

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES

GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN

DAUETS DE BACALLÀ
ARREBOSSATS AMB SAMFAINA

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES AL FORN

AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA MINISTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES A LA
CARBONARA

POLLASTRES ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ

GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA

LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

22

CIGRONS GUISATs
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA

AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATÉS I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SABORS

24

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUT,
FORMATGE 1/2 OU DUR

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
AMB XORIÇO I VERDURES

REMAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES

GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN

FILET DE LLUÇ
ARREBOSSATS AMB SAMFAINA

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

BRÒQUIL AMB PATATES
FIDEUÀ DE PEIX
IOGURT NATURAL

2

ARRÒS BLANC SALTEJAT
LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES
IOGURT NATURAL

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS
LLOM AL FORN
AMB ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

4

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
FORMATGE RALLAT
TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB
ENCIAM
IOGURT NATURAL

9

PATATES AL FORN
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB ENCAIM
IOGURT NATURAL

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

14

TALLARINES A LA
CARBONARA
POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

15

ARRÒS SALTEJAT
AMB ORENGA
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB PATATES
IOGURT NATURAL

16

BRÒQUIL AMB PATATA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

17

ARRÒS BLANC AMB
OLI D'OLIVA
TRUITA DE PATATES
AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

18

PURÉ DE PATATES
ESPAGUETIS SALTATS AMB XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

21

ESPINACS SALTATS
A L'ALLET
CANELONS FARCITS DE CARN
AMB BEIXAMEL
IOGURT NATURAL

22

PATATES AL FORN
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL

23

BRÒQUIL AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMB ENCIAM
IOGURT DE SABORS

24

AMANIDA D'ENCIAM AMB PERNIL CUIT,
FORMATGE I ½ OU
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES
MAGRA A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

28

MACARRONS AMB
OLI I ALFÀBREGA
REMNAT D'OU AMB
PERNIL CUIT AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

29

BRÒQUIL AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN
SOPA D'AU AMB FIDEUETS
PIZZA SENSE TOMÀQUET AMB PERNIL CUIT
I OLIVES
IOGURT NATURAL

31

ARRÒS BLANC SALTEJAT
AMB CARN
LLUÇ AL FORN
AMB PATATES
IOGURT NATURAL

□



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE FRUCTOSA, SORBITOL, LACTOSA I GLUTEN

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

BRÒQUIL AMB PATATES

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN SALTATS AMB VERDURES

IOGURT DE SOJA

2

ARRÒS BLANC SALTEJAT

LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES

IOGURT DE SOJA

3

SOPA D'AU AMB PASTA SENSE GLUTEN

LLOM AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT DE SOJA

4

ESPINACS AMB PATATES

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT DE SOJA

7

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB ENCIAM

IOGURT DE SOJA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB FORMATGE RALLAT

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM

IOGURT DE SOJA

9

PATATES AL FORN

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM

IOGURT DE SOJA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE SOJA

11

SOPA DE PASTA

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA AMB ENCIAM

IOGURT DE SOJA

14

PASTA SENSE GLUTEN A LA CARBONARA

POLLASTRE ARREBOSAT AMB ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT DE SOJA

15

ARRÒS SALTEJAT AMB ORENGA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATES

IOGURT DE SOJA

16

BRÒQUIL AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM

IOGURT DE SOJA

17

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM

IOGURT DE SOJA

18

PURÉ DE PATATES SENSE LÀCTICS

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN SALTATS AMB XAMPINYONS

IOGURT DE SOJA

21

ESPINACS SALTATS A L'ALLET

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SOJA

22

PATATES AL FORN

TRUITA FRANCESA AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT DE SOJA

23

BRÒQUIL AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA

AMB ENCIAM

IOGURT DE SOJA

24

AMANIDA D'ENCIAM AMB PERNIL CUIT, FORMATGE I ½ OU

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS

IOGURT DE SOJA

25

SOPA DE PEIX AMB PASTA SENSE GLUTEN

MAGRA A LA PLANXA AMB PATATES A DAUS

IOGURT DE SOJA

28

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB OLI I ALFÀBREGA

REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB ENCIAM

IOGURT DE SOJA

29

BRÒQUIL AMB PATATES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM

IOGURT DE SOJA

30

DIA DE LA CASTANYADA HALLOWEEN

SOPA D'AU AMB PASTA SENSE GLUTEN

LLOM A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES

IOGURT DE SOJA

31

ARRÒS BLANC SALTEJAT AMB CARN

LLUÇ AL FORN

AMB PATATES

IOGURT DE SOJA

□



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: BAIXA EN GREIXOS

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES
FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS
LLOM AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA
POLLASTRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
LLOM A LA PLANXA
AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT
LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
IOGURT DESNATAT

11

SOPA MINSTRONE
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROS DE
MONGETES
FRUITA

14

TALLARINES AMB TOMÀQUET
POLLASTRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

17

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
VERDURES
IOGURT DESNATAT

21

CREMA DE VERDURES
LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATÉS I
PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DESNATAT

24

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUIT,
FORMATGE I ½ OU DUR
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES
ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

29

COLIFLOR SALTEJADA
MAGRE A LA PLANXA
AMB CEBA CAMELITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: BAIX EN IODE

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

ESPAGUETIS SALTATS
AMB VERDURES

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES AL FORN

AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA MINISTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES A LA
CARBONARA

POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

LLOM A LA PLANXA
AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ

GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA

CANELONS DE CARN
GRATINATS AMB BEIXAMEL

FRUITA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DE SABORS

24

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUT,
FORMATGE I ½ OU DUR

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
AMB XORIÇO I VERDURES

REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

POLLASTRE A LA PLANXA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES

GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN
OUS DURS

AMB SAMFAINA

FRUITA

□



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: OVOLACTEOVEGETARIANA – SENSE CARN I SENSE PEIX -

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

ESPAGUETIS SALTATS
AMB VERDURES

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

VERDURA SALTADA
AMB ALLEST

FRUITA

3

SOPA DE VERDURES
MACARRONS
AMB XAMPINYONS

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA VERDA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
AMANIDA VERDA
COMPLETA

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA
VERDA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA DE VERDURES

ESPAGUETIS AMB SALS DE TOMÀQUET I
FORMATGE RALLAT

FRUITA

14

TALLARINES SALTEJATS

CROQUETES D'ESPINACS
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB
AMANIDA VERDA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

MACARRONS AMB
XAMPINYONS

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

ESPAGUETIS SALTATS
AMB VERDURES

GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA

ESPAGUETIS SALTATS
AMB VERDURES

FRUITA

22

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB
PATATES I PASTANAGA

TALLARINES AMB SALS DE TOMÀQUET
I OLIVES

IOGURT DE SABORS

24

AMANIDA VERDA
AMB FORMATGE

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE VERDURES
AMB PASTA

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA AMB
AMANIDA VERDA

28

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

REMENAT D'OU
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

ARRÒS SALTAT
AMB XAMPINYONS

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE FORMATGE
I OLIVES NEGRES

GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS AMB VERDURES

OUS DURS
AMB SAMFAINA

FRUITA

EDITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LLEGUMS

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES AL FORN

AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

ARRÒS SALTAT
AMB VERDURETES

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE

GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETA VERDA
AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA MINISTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES A LA
CARBONARA

CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

ARRÒS SALTAT
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ

GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA

CANELONS FARCITS DE CARN
GRATINATS AMB BEIXAMEL

FRUITA

22

ARRÒS AMB SALSITXA
DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SABORS

24

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUT,
FORMATGE I ½ OU DUR

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

ESPAGUETIS AMB SALSITXA
DE TOMÀQUET I OLIVES

REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES

GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN

DAUETS DE BACALLÀ
ARREBOSSATS AMB SAMFAINA

FRUITA



Scolarest

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

Dieta: sense cigrons

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES

FRUITA

3

SOPA D'AU
AMB PISTONS

SALSITXES AL FORN

AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE

FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB

ENCIAM I COGOMBRE

GELAT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB

ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÈ DE POMA

FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA

TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA MINISTRONE

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE
MONGETES

FRUITA

14

TALLARINES A LA
CARBONARA

CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA

FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS

FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ

GELAT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA

CANELONS FARCITS DE CARN
GRATINATS AMB BEIXAMEL

FRUITA

22

ARRÒS AMB SALSITA
DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SABORS

24

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUT,
FORMATGE I ½ OU DUR

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES

ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
AMB XORIÇO I VERDURES

REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN**

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES

GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN

DAUETS DE BACALLÀ
ARREBOSSATS AMB SAMFAINA

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE POLLASTRE NI SOJA

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

CREMA DE VERDURES

FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AL FORN SOBRE
LLIT DE VERDURES
FRUITA

3

SOPA DE VERDURES
AMB PISTONS
CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

4

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

7

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
LLOM A LA PLANXA AMB VERDURES
JARDINERA (PÈSOLS I PASTANAGA)
FRUITA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT
TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

11

SOPA MINISTRONE
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

14

TALLARINES AMB TOMÀQUET
CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)
LLOM A PLANXA
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

17

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA NATURAL
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
VERDURES
IOGURT

21

CREMA DE VERDURES
LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

CIGRONS GUISATs
AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
I OLIVES
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

24

AMANIDA CATALANA AMN PERNIL CUIT,
FORMATGE I ½ OU
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES
ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB ENCIAM I
PASTANAGA
FRUITA

29

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

**DIA DE LA CASTANYADA
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
COCA DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES
GELATINA DE MADUIXA

31

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB SAMFAINA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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·lergia 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·lergògens dels menús elaborats