

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

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

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

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

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

ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
I OGURT DE COOPERATIVA

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

FESTIU

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

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

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

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL AMB CROSTONS
FIDEUS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
GELAT

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CANELONS FARCITS DE CARN GRATINATS AMB BEIXAMEL
FRUITA

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

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

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

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

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

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

FIDEUÀ DE PEIX
CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

MENÚ DE LA CASTANYADA / HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT I OLIVES NEGRES
GELAT

ARRÓS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



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

Dieta: **VEGETARIANA**

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

ESPIRALS AMB
CREMA DE FORMATGE
FAVES AMB PASTANAGA
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

5

6

7

8

9

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RALLAT
PÈSOLS AMB PASTANAGA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES
ALBERGÍNIA GRATINADA FARCIDA DE
VERDURETES AMB PURÉ DE POMA
FRUITA

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

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

12

13

14

15

16

FESTIU

ARRÒS AMB TOMÀQUET
I ORENGA
FAVES AMB PASTANAGA
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)
REMENAT DE XAMPINYONS
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
VERDURETES
GELAT

19

20

21

22

23

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

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

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PÈSOLS ENCEBATS
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE CARBASSÓ
PATATES A DAUS
FRUITA

26

27

28

29

30

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

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

FIDEUÀ DE VERDURES
CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

**MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE FORMATGE I
VERDURES
GELAT

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



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSEVEDELLA

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESPIRALS AMB
CREMA DE FORMATGE
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
ALBERGÍNIA GRATINADA (FARCIDA
DE VERDURES I TOMÀQUET)
FRUITA

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

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

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

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

11

12

13

14

15

FESTIU

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

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

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ
GELAT

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA

CIGRONS GUIATS
AMB PASTANAGA

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

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

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

CANELONS D'ESPINACS
FRUITA

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

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

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

FRUITA

21

22

23

24

25

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

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA
LLOM A LA PLANXA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX
CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

MENÚ DE LA CASTANYADA /
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES
GELAT

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESPIRALS AMB
CREMA DE FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

VEDELLA AMB SALSAMEN I PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

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

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
PURÉ DE POMA
FRUITA

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

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

11

12

13

14

15

FESTIU

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

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

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
VERDURETES
GELAT

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA

CANELONS D'ESPINACS
FRUITA

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

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

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

BLEDES AMB PATATES

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES
TRUITA DE CARBASSÓ
PATATES A DAUS
FRUITA

21

22

23

24

25

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

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL·LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX

CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE FORMATGE I
VERDURES
GELAT

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.
Dieta: SENSE POLLASTRE NI SOJA

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESPIRALS AMB
CREMA DE FORMATGE
LLOM AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

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

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
VEDELLA AMB SALSAMEN I
PASTANAGA
FRUITA

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

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

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

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
LLOM DE PORC AL FORN AMB ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA

11

12

13

14

15

FESTIU

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

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

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

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

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSAMEN
FRUITA

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

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

BLEDES AMB PATATES
ARRÓS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

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

21

22

23

24

25

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

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA
VEDELLA AMB SALSAMEN AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

**MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATA
IOGURT DE COOPERATIVA

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



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

Dieta: SENSE OU

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

1
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

2
LLENTIES A LA JARDINERA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE COOPERATIVA

6
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

7
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

8
MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA AMB PURÉ DE POMA
FRUITA

9
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

10
SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

11
FESTIU

12
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA
FRUITA

13
VERDURA TRICOLOR (MONGETA, PATATA I PASTANAGA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

14
LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

15
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL AMB CROSTONS
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

16
CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
VEDELLA AMB SALSITA
FRUITA

17
CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

18
MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

19
AMANIDA CATALANA AMB PERNIL CUT, FORMATGE I ½ OU DUR
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRUITA

20
SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

21
LLENTIES ESTOFADES CASOLANES AMB XORIÇO I VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

22
COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SOFREGIT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

24
MENÚ DE LA CASTANYADA / HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT I OLIVES NEGRES
IOGURT DE COOPERATIVA

25
ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.
Dieta: SENSE OU, MARIS NI FRUITS SECS

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

LLENTIES A LA JARDINERA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE COOPERATIVA

6

7

8

9

10

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

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

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

ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

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

11

12

13

14

15

FESTIU

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

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

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

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL AMB CROSTONS
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
VEDELLA AMB SALSITA
FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

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

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

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

21

22

23

24

25

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

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL·LITZADA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SOFREGIT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

MENÚ DE LA CASTANYADA / HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
IOGURT DE COOPERATIVA

ARRÓS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: **SENSE MARISC**

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

ESPIRALS AMB
CREMA DE FORMATGE
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

2

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

5

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

6

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

7

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

8

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

9

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

12

FESTIU

13

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

14

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

15

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

16

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ
GELAT

19

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
VEDELLA AMB SALSITXA
FRUITA

20

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

21

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

22

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

23

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

26

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

27

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

28

FIDEUÀ DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

29

**MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATA
GELAT

30

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

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

Dieta: SENSE LLENTIES

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESPIRALS AMB
CREMA DE FORMATGE
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

6

7

8

9

10

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

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

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

ARRÓS AMB VERDURES
DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
I OGURT DE COOPERATIVA

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

11

12

13

14

15

FESTIU

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

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

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ
GELAT

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA

CIGRONS GUISATS
AMB PASTANAGA

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA

AMANIDA CATALANA AMB PERNIL
CUT, FORMATGE I ½ OU DUR

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

CANELONS FARCITS DE CARN
GRATINATS AMB BEIXAMEL
FRUITA

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

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

ARRÓS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

FRUITA

21

22

23

24

25

CARXOFES AMB TOMÀQUET
REMANAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

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

FIDEUÀ DE PEIX
CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

**MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES
GELAT

ARRÓS MILANESA
AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LLEGUMS

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

ESPIRALS AMB
CREMA DE FORMATGE
LLOM AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

2

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

5

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

VEDELLA AMB SALS
FRUITA

6

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RALLAT
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

7

PATATES AMB PEBROT VERD
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

8

ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

9

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

FESTIU

13

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

14

BRÒQUIL AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

15

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

16

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

19

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

20

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

21

COLIFLOR AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

22

BLEDES AMB PATATES
ARRÓS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

23

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES
ESTOFAT DE MAGRA AMB
PASTAMAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

26

CARXOFES AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB ENCIAM I
PASTANAGA
FRUITA

27

COLIFLOR AMB PATATES
VEDELLA AMB SALS AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

FIDEUÀ DE PEIX
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

**MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATA
IOGURT DE COOPERATIVA

30

ARRÓS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
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

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
 SALSITXES AL FORN
 AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
 IOGURT DE SOJA

LLENTIES A LA JARDINERA
 TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE
 IOGURT DE SOJA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL (SENSE LÀCTICS)
 VEDELLA AMB SALSITA AMB PÈSOLS I PASTANAGA
 IOGURT DE SOJA

MACARRONS AMB TOMÀQUET
 FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
 IOGURT DE SOJA

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATES
 FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA AMANIDA VERDA
 IOGURT DE SOJA

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

SOPA MINISTRONE
 POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA AMB ENCIAM I BROTS DE MONGETES
 IOGURT DE SOJA

11

12

13

14

15

FESTIU

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
 FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA
 IOGURT DE SOJA

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

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
 TRUITA FRANCESA
 ENCIAM I PEBROT VERMELL
 IOGURT DE SOJA

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL (SENSE LÀCTICS)
 FIDEUS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
 IOGURT DE SOJA

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES
 VEDELLA AMB SALSITA
 IOGURT DE SOJA

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

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

BLEDES AMB PATATES
 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
 IOGURT DE SOJA

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

21

22

23

24

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES AMB XORIÇO I VERDURES
 REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT AMB ENCIAM I PASTANAGA
 IOGURT DE SOJA

COLIFLOR AMB PATATES
 VEDELLA AMB SALSITA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
 IOGURT DE SOJA

FIDEUÀ DE PEIX
 FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 IOGURT DE SOJA

MENÚ DE LA CASTANYADA/ HALLOWEEN
 CREMA DE CARBASSA I MONIATO (SENSE LÀCTICS)
 FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
 IOGURT DE SOJA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
 IOGURT DE SOJA



Scolarest

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

Dieta: SENSE LACTOSA, PLV NI SOJA

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL (SENSE LÀCTICS)

VEDELLA AMB SALSAMB
PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

6

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

7

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

8

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

9

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

FESTIU

13

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

14

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

15

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

16

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL (SENSE LÀCTICS)
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
COSTELLÓ
FRUITA

19

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSAMB
FRUITA

20

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

21

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

22

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

23

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

26

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

27

COLIFLOR AMB PATATES
VEDELLA AMB SALSAMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

FIDEUÀ DE PEIX
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

29

MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
(SENSE LÀCTICS)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATA
FRUITA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.
 Dieta: SENSE LACTOSA, OU, BLAT NI TOMÀQUET

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
 SALSITXES AL FORN
 AMB AMANIDA VERDA
 FRUITA

LLENTIES A LA JARDINERA
 FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

5

6

7

8

9

CREMA DE CARBASSÓ
 NATURAL
 VEDELLA AMB SALS
 FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
 FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
 ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
 FRUITA

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

ARRÒS AMB VERDURES
 DE L'HORTA
 FILET D'ABADEJO AL FORN
 AMB AMANIDA VERDA
 FRUITA

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

12

13

14

15

16

FESTIU

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 FILET DE LLUÇ
 AL FORN AMB CEBA
 FRUITA

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

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

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
 NATURAL (SENSE LÀCTICS)
 PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
 SALSITXA I COSTELLÓ
 FRUITA

19

20

21

22

23

CREMA DE VERDURES
 VEDELLA AMB SALS
 FRUITA

CIGRONS GUISATS
 AMB PASTANAGA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO
 I OLIVES
 FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
 PASTANAGA
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
 ALLADA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

BLEDES AMB PATATES
 ARRÒS A LA CASSOLA
 AMB VERDURES
 FRUITA

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

26

27

28

29

30

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

COLIFLOR AMB PATATES
 VEDELLA AMB SALS AMB
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
 SOFREGIT DE VERDURES
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
 MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA
 RATLLADA
 FRUITA

MENÚ DE LA CASTANYADA /
HALLOWEEN
 CREMA DE CARBASSA I MONIATO
 (SENSE LÀCTICS)
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 AMB CEBA I PATATA
 FRUITA

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
 AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA



Scolarest

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.
 Dieta: SENSE LACTOSA, FARINA REF, TONYINA, ESCAROLA NI CACAU

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
 SALSITXES AL FORN
 AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
 FRUITA

5

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

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL (SENSE LÀCTICS)
 VEDELLA AMB SALSITA AMB PÈSOLS I PASTANAGA
 FRUITA

7

MACARRONS AMB TOMÀQUET
 TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
 FRUITA

8

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

9

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

10

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

11

FESTIU

12

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

13

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

14

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

15

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL AMB CROSTONS (SENSE LÀCTICS)
 FIDEUS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
 IOGURT DE SOJA

16

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
 VEDELLA AMB SALSITA
 FRUITA

17

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

18

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

19

BLEDES AMB PATATES
 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
 FRUITA

20

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

21

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

22

COLIFLOR AMB PATATES
 VEDELLA AMB SALSITA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

23

FIDEUÀ DE PEIX
 TIRE DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

24

MENÚ DE LA CASTANYADA / HALLOWEEN
 CREMA DE CARBASSA I MONIATO (SENSE LÀCTICS)
 FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
 IOGURT DE SOJA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA



Scolarest

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

Dieta: SENSE LACTOSA NI PLV

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

ESPIRALS AMB
TOMÀQUET
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

5

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SOJA

6

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL (SENSE LÀCTICS)

7

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TEMPURA CRUIXENT DE LLUÇ AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

8

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

9

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

10

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

11

FESTIU

12

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

13

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

14

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

15

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS (SENSE
LÀCTICS)
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE SOJA

16

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA

17

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

18

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

19

BLEDES AMB PATATES

20

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

21

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

22

COLIFLOR AMB PATATES
VEDELLA AMB SALSAMON I
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

FIDEUÀ DE PEIX
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

24

**MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
(SENSE LÀCTICS)

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LACTOSA NI PLV BAIXA EN IODE

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLOM AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

LLENTIES A LA JARDINERA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL (SENSE LÀCTICS)
POLLASTRE AMB SALSAMEN I PASTANAGA
FRUITA

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

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

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
FRUITA

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

12

13

14

15

FESTIU

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

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

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

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL (SENSE LÀCTICS)
FIDEUS A LA CASSOLA AMB COSTELLÓ
FRUITA

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AMB SALSAMEN
FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

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

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRUITA

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

21

22

23

24

25

LLENTIES AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

COLIFLOR AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB SALSAMEN I TOMÀQUET
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX
TIREES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

MENÚ DE LA CASTANYADA / HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO (SENSE LÀCTICS)
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE GLUTEN

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

2

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

5

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSITXA DE MAIZENA
FRUITA

6

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

7

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

8

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

9

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA AMB ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

12

FESTIU

13

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

14

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

15

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

16

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

19

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSITXA
FRUITA

20

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

21

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

22

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

23

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

26

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

27

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

28

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SOFREGIT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

MENÚ DE LA CASTANYADA / HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
IOGURT DE COOPERATIVA

30

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

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

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

6

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

7

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

8

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

9

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

12

FESTIU

13

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

14

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

15

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

16

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL (SENSE LÀCTICS)
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSITXA I COSTELLÓ
FRUITA

19

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

20

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

21

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

22

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRUITA

23

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

26

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

27

COLIFLOR AMB PATATES
VEDELLA AMB SALS AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SOFREGIT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

MENÚ DE LA CASTANYADA / HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO (SENSE LÀCTICS)
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
FRUITA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE GLUTEN NI CARN

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA

6

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES
ALBERGÍNIA GRATINADA FARCIDA DE
VERDURETES AMB PURÉ DE POMA
FRUITA

8

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

9

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
FILET D'ABADEJO AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROS DE
MONGETES
FRUITA

12

FESTIU

13

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

14

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

15

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES
IOGURT DE COOPERATIVA

19

CREMA DE VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
FRUITA

20

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

21

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

22

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
TRUITA DE CARBASSÓ
PATATES A DAUS
FRUITA

26

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

27

COLIFLOR AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AL FORN AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES
PÈSOLS ENCEBATS
FRUITA

29

**MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATA
IOGURT DE COOPERATIVA

30

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



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

Dieta: **SENSE FRUITS SECS**

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

ESPIRALS AMB
CREMA DE FORMATGE
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

2

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

5

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

6

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

7

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

8

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

9

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROT DE
MONGETES
FRUITA

12

FESTIU

13

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

14

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

15

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

16

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

19

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
VEDELLA AMB SALSITA
FRUITA

20

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

21

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

22

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

23

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

26

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

27

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA Caramelitzada AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

FIDEUÀ DE PEIX
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

29

**MENÚ DE LA CASTANYADA /
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES
IOGURT DE COOPERATIVA

30

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, , verdura i carn són gironins.
Dieta: SENSE FRUCTOSA, SORBITOL, LACTOSA NI OU

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
LLOM AL FORN
AMB AMANIDA VERDA

2

ESPINACS AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM I COGOMBRE

5

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
VEDELLA AMB SALSA

6

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
AMANIDA VERDA

7

PATATES AMB PEBROT VERD
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

8

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMB AMANIDA VERDA

9

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB AMANIDA VERDA

12

FESTIU

13

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBA

14

BRÒQUIL AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB AMANIDA VERDA

15

BLEDES SALTEJADES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL

16

CREMA D'ESPINACS (SENSE LÀCTICS)
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES I POLLASTRE

19

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSA

20

ESPINACS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

21

COLIFLOR AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMANIDA VERDA

22

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

23

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
ESTOFAT DE MAGRA AMB PATATES A
DAUS

26

CARXOFES AL VAPOR
LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
VERDA

27

COLIFLOR AMB PATATES
VEDELLA AMB SALSA AMB
AMANIDA VERDA

28

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
AMB AMANIDA VERDA

29

MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATA

30

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA VERDA



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

Dieta: SENSE FRUCTOSA, SORBITOL, LACTOSA NI GLUTEN

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
LLOM AL FORN
AMB AMANIDA VERDA

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

5

6

7

8

9

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
VEDELLA AMB SALSÀ

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
AMANIDA VERDA

PATATES AMB PEBROT VERD
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA VERDA

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB AMANIDA VERDA

12

13

14

15

16

FESTIU

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBÀ

BRÒQUIL AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB AMANIDA VERDA

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL

CREMA D'ESPINACS (SENSE LÀCTICS)
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES I POLLASTRE

19

20

21

22

23

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSÀ

ESPINACS SALTEJATS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

COLIFLOR AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMANIDA VERDA

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
ESTOFAT DE MAGRA AMB PATATES A
DAUS

26

27

28

29

30

CARXOFES AL VAPOR
REMANAT D'OU AMB AMANIDA VERDA

COLIFLOR AMB PATATES
VEDELLA AMB SALSÀ AMB
AMANIDA VERDA

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
AMB AMANIDA VERDA

MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBÀ I PATATA

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA VERDA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, , verdura i carn són gironins.
Dieta: SENSE FRUCTOSA, LACTOSA NI GLUTEN

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
LLOM AL FORN
AMB AMANIDA VERDA

2

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

5

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
VEDELLA AMB SALSÀ

6

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
AMANIDA VERDA

7

PATATES AMB PEBROT VERD
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

8

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA VERDA

9

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
POLLASTRE ROSTIT AMB L·LIMONA I
FARIGOLA AMB AMANIDA VERDA

12

FESTIU

13

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEBÀ

14

BRÒQUIL AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB AMANIDA VERDA

15

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL

16

CREMA D'ESPINACS (SENSE LÀCTICS)
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES I POLLASTRE

19

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSÀ

20

ESPINACS SALTEJATS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

21

COLIFLOR AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMANIDA VERDA

22

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES

23

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
ESTOFAT DE MAGRA AMB PATATES A
DAUS

26

CARXOFES AL VAPOR
REMENAT D'OU AMB AMANIDA VERDA

27

COLIFLOR AMB PATATES
VEDELLA AMB SALSÀ AMB
AMANIDA VERDA

28

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES
TIRE DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
AMB AMANIDA VERDA

29

**MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBÀ I PATATA

30

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA VERDA



Scolarest

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

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESPIRALS A L'ALLET
LLOM AL FORN
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

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

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
VEDELLA AMB SALS
IOGURT NATURAL

MACARRONS A L'ALLET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

PATATES AMB PEBROT VERD
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

11

12

13

14

15

FESTIU

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ
AL FORN AMB CEB
IOGURT NATURAL

BRÒQUIL AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT NATURAL

CREMA D'ESPINACS (SENSE LÀCTICS)
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
COSTELLÓ
IOGURT NATURAL

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
IOGURT NATURAL

ESPINACS SALTEJATS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

COLIFLOR AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
IOGURT NATURAL

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES
ESTOFAT DE MAGRA AMB PATATES A
DAUS
IOGURT NATURAL

21

22

23

24

25

CARXOFES AL VAPOR
REMENAT D'OU AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

COLIFLOR AMB PATATES
VEDELLA AMB SALS AMB
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

FIDEUÀ DE PEIX
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

**MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEB I PATATA
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL



Scolarest

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

Dieta: SENSE FREGITS

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLOM AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL

VEDELLA AMB SALSAMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

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

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

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

11

12

13

14

15

FESTIU

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

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

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL
FIDEUÀ A LA CASSOLA AMB VERDURETES
IOGURT DESNATAT

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSAMB FRUITA

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

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

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRUITA

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

21

22

23

24

25

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

COLIFLOR AMB PATATES
VEDELLA AMB SALSAMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

MENÚ DE LA CASTANYADA / HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
IOGURT DESNATAT

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE CIGRONS

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESPIRALS AMB
CREMA DE FORMATGE
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

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

6

7

8

9

10

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

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

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

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

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

11

12

13

14

15

FESTIU

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

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

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

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ
GELAT

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
CANELONS FARCITS DE CARN
GRATINATS AMB BEIXAMEL
FRUITA

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

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

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

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

21

22

23

24

25

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

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

FIDEUÀ DE PEIX
CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE PERNIL CUIT
I OLIVES NEGRES
GELAT

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



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

Dieta: SENSE CARN

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESPIRALS AMB
CREMA DE FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL
TRUITA D'ESPINACS
FRUITA

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

MONGETES BLANQUES
BULLIDES AMB PATATES
ALBERGÍNIA GRATINADA FARCIDA DE
VERDURETES AMB PURÉ DE POMA
FRUITA

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

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
FILET D'ABADEJO AMB LLIMONA I
FARIGOLA AMB ENCIAM I BROS DE
MONGETES
FRUITA

11

12

13

14

15

FESTIU

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

VERDURA TRICOLOR (MONGETA,
PATATA I PASTANAGA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
VERDURETES
GELAT

16

17

18

19

20

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

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

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

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

SOPA DE PEIX
AMB ESTRELLETES
TRUITA DE CARBASSÓ
PATATES A DAUS
FRUITA

21

22

23

24

25

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

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA
FILET D'ABADEJO AL FORN AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX
CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

**MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PIZZES TERRORÍFIQUES DE FORMATGE I
VERDURES
GELAT

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



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE CALAMAR

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

ESPIRALS AMB
CREMA DE FORMATGE
SALSITXES AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I
COGOMBRE
FRUITA

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

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

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

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

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

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

FESTIU

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

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

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

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
NATURAL AMB CROSTONS
FIDEUS A LA CASSOLA AMB
SALSITXA I COSTELLÓ
GELAT

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

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

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

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

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ESTOFAT DE MAGRA AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

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

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA
HAMBÚRGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

FIDEUÀ DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

**MENÚ DE LA CASTANYADA/
HALLOWEEN**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATA
GELAT

ARRÓS MILANESA
AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: **BAIXA EN IODE**

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLOM AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

2

LLENTIES A LA JARDINERA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

6

7

8

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL (SENSE LÀCTICS)
POLLASTRE AMB SALSAMBIGON I PASTANAGA
FRUITA

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

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

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES
FRUITA

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

13

14

15

16

FESTIU

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

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

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

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL (SENSE LÀCTICS)
FIDEUS A LA CASSOLA AMB COSTELLÓ
FRUITA

19

20

21

22

23

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AMB SALSAMBIGON
FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

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

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRUITA

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

26

27

28

29

30

LLENTIES AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

COLIFLOR AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB SALSAMBIGON I TOMÀQUET
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

MENÚ DE LA CASTANYADA / HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO (SENSE LÀCTICS)
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

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

Octubre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLOM AL FORN
AMB TOMÀQUET NATURAL I COGOMBRE
FRUITA

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
VEDELLA AMB SALSAMEN I PASTANAGA
FRUITA

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

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

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

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

11

12

13

14

15

FESTIU

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

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

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
TRUITA FRANCESA ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

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

16

17

18

19

20

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSAMEN I FRUITA

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

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

BLEDES AMB PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRUITA

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

21

22

23

24

25

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

COLIFLOR AMB PATATES
VEDELLA AMB SALSAMEN I TOMÀQUET
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

MENÚ DE LA CASTANYADA / HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
IOGURT DESNATAT

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



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

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

