

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES

LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES

CROQUETES ARTESANES DE PERNIL ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS

SALSITXES AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB PINYA

FRUITA

9

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

DAUET DE BACALLÀ ARREBOSSATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

10

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA AMB PERNIL DOLÇ AMB TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO

FRUITA

11

SOPA D'AU AMB GALETES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA

IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

MACARRONS A LA BOLOGNESE

FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÈSOLS I MONGETA TENDRA

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

FRUITA

16

SOPA DE BROU AMB PASTA

FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I BLAT DE MOTO

FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

NATILLES

18

CREMA DE VERDURES

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE

FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS

FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS

REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ

FIDEUS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ

FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE LLETRES

MANDONGUILLES GUISADES A LA JARDINERA

FRUITA

30

ESPAGUETIS A LA CARBONARA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE PORC

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES
AMB VERDURES
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINESTRA DE VERDURES
AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET
DAUET DE BACALLÀ ARREBOSSATS
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU
AMB GALETES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
MACARRONS
AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÉSOLS I MONGETA TENDRA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE VERDURES
AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB
ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CÀSSOLA
AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA
CALAMARS A LA ROMANA AMB
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA
SALTADA A L'ALLET
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
REMANET D'OU AMB
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSA
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM,
TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
DAUET DE BACALLÀ ARREBOSSATS
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA FRANCESA
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU AMB GALETS
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE LLETRES
VEDELLA AMB SALSA
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE VEDELLA

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
SALSITXES AL FORN
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
DAUET DE BACALLÀ ARREBOSSATS
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU AMB GALETES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE LLETRES
GALL DINDI AMB SALSA
FRUITA

30

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
SALSITXES AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA JARDINERA
LLOM A LA PLANXA AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SOFREGIT DE VERDURES
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
VEDELLA AMB SALSA
FRUITA

30

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

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

Dieta: VEGETARIANA

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

AMANIDA VERDA VARIADA
ARRÒS AMB VERDURETES
FRUITA

4

MONGETES SEQUES AMB VERDURES
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
LLENTIES AMB ARRÒS
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
PÈSOLS ENCEBATS
FRUITA

10

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA DE VEGETAL AMB PASTA
CIGRONS BULLITS
SALTATS AMB VERDURES
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÈSOLS I MONGETA TENDRA
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
FRUITA

16

SOPA VEGETAL AMB PASTA
LLENTIES A LA JARDINERA
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES

18

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUETS
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
QUINOA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESPAGUETIS SALTATS AMB VERDURES
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
CROQUETS D'ESPINACS AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

26

MONGETA VERDA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE VERDURES
PÈSOLS AMB PATATES
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



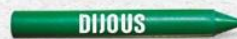
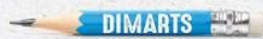
Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE OU

Novembre - 2020



2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
SALSITXES AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN AMB PINYA FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA

10

LLENTIES A LA JARDINERA
LLOM A LA PLANXA AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SOFREGIT DE VERDURES FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MOTO FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES MAGRA A LA PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
VEDELLA AMB SALSÀ FRUITA

30

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: VEGÀ

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
VERDURES AL FORN
FRUITA

3

AMANIDA VERDA VARIADA
ARRÒS AMB VERDURETES

FRUITA

4

BRÒQUIL AMB PATATES
MONGETES SEQUES AMB VERDURES

FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
QUINOA AMB VERDURETES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
LLENTIES AMB ARRÒS
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
PÈSOLS ENCEBATS
FRUITA

10

AMANIDA VERDA VARIADA
LLENTIES AMB VERDURES
FRUITA

11

SOPA DE VEGETAL AMB PASTA
CIGRONS BULLITS SALTATS AMB VERDURES
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÈSOLS I MONGETA TENDRA
QUINOA AMB XAMPINYONS
FRUITA

16

SOPA VEGETAL AMB PASTA
LLENTIES A LA JARDINERA
FRUITA

17

AMANIDA VERDA VARIADA
CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES
NATILLES

18

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUETS
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
QUINOA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ
FRUITA

23

BRÒQUIL SALTAT
LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESPAGUETIS SALTATS AMB VERDURES
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
VERDURES AL FORN
FRUITA

26

MONGETA VERDA AMB PATATES
CIGRONS AMB TOMÀQUET
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE VERDURES
PÈSOLS AMB PATATES
FRUITA

30

AMANIDA VERDA VARIADA
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, IOGURT DE SOJA, verdura i carn són gironins,
Dieta: SENSE LACTOSA, PLV, REFRITS NI FRUITA

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOJA

3

ARRÒS AMB VERDURES

LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
IOGURT DE SOJA

4

MONGETES SEQUES
ESTOFADES

LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOJA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL

SALSITXES AL FORN
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE SOJA

7

MINISTRA DE VERDURES
AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
IOGURT DE SOJA

9

ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE SOJA

10

LLENTIES A LA
JARDINERA

TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
IOGURT DE SOJA

11

SOPA D'AU
AMB GALETS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
IOGURT DE SOJA

12

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA

MACARRONS
AMB TOMÀQUET
IOGURT DE SOJA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÉSOLS I MONGETA TENDRA

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
IOGURT DE SOJA

16

SOPA DE BROU
AMB PASTA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I BLAT DE MOTO

IOGURT DE SOJA

17

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I BLEDES

TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE SOJA

18

CREMA DE VERDURES

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE

IOGURT DE SOJA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA

FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SOJA

20

MONGETA TENDRA
SALTADA A L'ALLET

LLOM A LA PLANXA
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT DE SOJA

23

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS

REMENAT D'OU AMB
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOJA

24

CREMA DE CARBASSÓ

FIDEUS A LA CASSOLA
AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE SOJA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT DE SOJA

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SOJA

27

SOPA DE LLETRES

VEDELLA AMB SALS
IOGURT DE SOJA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM,
TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

IOGURT DE SOJA



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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
SALSITXES AL FORN
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

7

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SOFREGIT DE VERDURES
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
VEDELLA AMB SALSA
FRUITA

30

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES
AMB VERDURES
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINISTRA DE VERDURES
AMB PATATA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SOFREGIT DE VERDURES
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÉSOLS I MONGETA TENDRA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA
SALTADA A L'ALLET
TRUITA DE CARBASSÓ
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SOFREGIT DE VERDURES
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
FILET D'ABADEJO AMB SALS
FRUITA

30

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

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

Novembre - 2020

DILLUNS

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA

DIMARTS

3

ARRÒS AMB VERDURETES

LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA

DIMECRES

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES

TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA

DIJOUS

6

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS

SALSITXES AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

DIVENDRES

7

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB PINYA

FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

DAUET DE BACALLÀ ARREBOSSATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

10

LLENTIES A LA JARDINERA

TRUITA AMB PERNIL DOLÇ AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO

FRUITA

11

SOPA D'AU AMB GALETES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ

AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA

IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

MACARRONS A LA BOLOGNESE

FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÉSOLS I MONGETA TENDRA

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

FRUITA

16

SOPA DE BROU AMB PASTA

FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

NATILLES

18

CREMA DE VERDURES

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE

FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS

FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS

REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ

FIDEUS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ

FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE LLETRES

MANDONGUILLES GUISADES A LA JARDINERA

FRUITA

30

ESPAGUETIS A LA CARBONARA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB AMANIDA VERDA

3

ARRÒS AMB VERDURETES

LLUÇ AL FORN
AMB CEBA

4

BLEDES AMB PATATES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I CEBA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL

MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

7

PATATES SALTEJADES AMB PEBROT
VERD

POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES

10

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA VERDA

11

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB AMANIDA VERDA

12

CREMA DE VERDURES

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET

13

BRÒQUIL AMB PATATES
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET

16

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
AMANIDA VERDA

17

BLEDES AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

18

SOPA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE

19

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB
MAIZENA AMB
AMANIDA VERDA

20

COLIFLOR SALTEJADA

LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS

23

CARXOFES SALTEJADES
REMANAT D'OU AMB
AMANIDA VERDA

24

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

25

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB AMANIDA VERDA

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

27

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU

VEDELLA AMB SALSA
AMANIDA VERDA

30

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
VERDA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE GLUTEN

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES
ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL
SALSITXES AL FORN
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
I OGURT DE COOPERATIVA

7

MINISTRA DE VERDURES
AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB SOFREGIT DE VERDURES
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
REMANET D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
I OGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

30

PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENÚ ESCOLES.

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMB AMANIDA VERDA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA

4

BLEDES AMB PATATES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I CEBA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

7

PATATES SALTEJADES AMB PEBROT
VERD
POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA VERDA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES

10

ESPINACS AMB PATATES
LLOM A LA PLANXA
AMB AMANIDA VERDA

11

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB AMANIDA VERDA

12

CREMA DE VERDURES
PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET

13

BRÒQUIL AMB PATATES
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET

16

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
AMANIDA VERDA

17

BLEDES AMB PATATES
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

18

PURÉ DE PATATES
SENSE LÀCTICS
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE

19

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB
MAIZENA AMB
AMANIDA VERDA

20

COLIFLOR SALTEJADA
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS

23

CARXOFES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA

24

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

25

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB AMANIDA VERDA

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

27

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
VEDELLA AMB SALSA
AMANIDA VERDA

30

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
AMANIDA VERDA



MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins,
Dieta: SENSE LACTOSA NI PLV BAIXA EN IODE

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES
ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

7

MINISTRA DE VERDURES
AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA
JARDINERA
LLOM A LA PLANXA
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU
AMB GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU
AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I BLEDES
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB
MAIZENA AMB
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA
SALTADA A L'ALLET
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE LLETRES
VEDELLA AMB SALSA
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA



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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES
ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL
SALSITXES AL FORN
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE SOJA

7

MINESTRA DE VERDURES
AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA
JARDINERA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU
AMB GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
IOGURT DE SOJA

12

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
MACARRONS
AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU
AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE SOJA

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB
MAIZENA AMB
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA
SALTADA A L'ALLET
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA
AMB SALSITXA I COSTELLÓ
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SOJA

27

SOPA DE LLETRES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM,
TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LACTOSA, PLV NI SOJA

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES
ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

7

MINESTRA DE VERDURES
AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA
JARDINERA
TRUITA FRANCESA
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU
AMB GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
MACARRONS
AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU
AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB
MAIZENA AMB
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA
SALTADA A L'ALLET
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE LLETRES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM,
TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE FREGITS

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA D'ESPINACS
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
SALSITXES AL FORN
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSADA DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU AMB GALETES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MACARRONS A LA BOLOGNESE
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES GUISADES A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB AMANIDA VERDA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA

4

BLEDES AMB PATATES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I CEBA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

7

PATATES SALTEJADES AMB PEBROT
VERD
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES

10

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA VERDA

11

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB AMANIDA VERDA

12

CREMA DE VERDURES
PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET

13

BRÒQUIL AMB PATATES
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET

16

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
AMANIDA VERDA

17

BLEDES AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

18

PURÉ DE PATATES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE

19

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB
MAIZENA AMB
AMANIDA VERDA

20

COLIFLOR SALTEJADA
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS

23

CARXOFES SALTEJADES
REMENAT D'OU AMB
AMANIDA VERDA

24

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

25

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB AMANIDA VERDA

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

27

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
VEDELLA AMB SALSA
AMANIDA VERDA

30

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
VERDA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES
ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL
SALSITXES AL FORN
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

7

MINESTRA DE VERDURES
AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA
JARDINERA
LLOM A LA PLANXA
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
PASTA SENSE GLUTEN NI OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I BLEDES
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB
MAIZENA AMB
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA
SALTADA A L'ALLET
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

25

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN NI OU
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

30

PASTA SENSE GLUTEN NI OU A L'ALLET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
AMANIDA VERDA
FRUITA



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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES
ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL AMB CROSTONS
SALSITXES AL FORN
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE SOJA

7

MINISTRA DE VERDURES
AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA
JARDINERA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU
AMB GALETES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
IOGURT DE SOJA

12

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
MACARRONS
AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU
AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE SOJA

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB
MAIZENA AMB
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA
SALTADA A L'ALLET
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA
AMB SALSITXA I COSTELLÓ
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SOJA

27

SOPA DE LLETRES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM,
TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A L'ALLET
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

3

ARRÒS AMB VERDURETES

LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
IOGURT NATURAL

4

BLEDES AMB PATATES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

6

CREMA DE PORROS
NATURAL

MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT NATURAL

7

PATATES SALTEJADES AMB PEBROT
VERD

POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

10

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

11

SOPA D'AU
AMB GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

12

CREMA DE VERDURES

MACARRONS
A L'ALLET
IOGURT NATURAL

13

BRÒQUIL AMB PATATES
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
IOGURT NATURAL

16

SOPA DE BROU
AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

17

BLEDES AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT NATURAL

18

SOPA DE VERDURES
AMB FIDEUETS
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE
IOGURT NATURAL

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB
MAIZENA AMB
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

20

COLIFLOR SALTEJADA
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

23

CARXOFES SALTEJADES
REMANAT D'OU AMB
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

24

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

25

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

27

SOPA DE LLETRES

VEDELLA AMB SALSA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

30

ESPAGUETIS A L'ALLET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
VERDA
IOGURT NATURAL

26

27

28

29



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
SALSITXES AL FORN
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA
FRUITA

7

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU AMB GALETES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MACARRONS A LA BOLOGNESE
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA
FRUITA

27

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES GUISADES A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
SALSITXES AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSITXA DE TOMÀQUET
DAUET DE BACALLÀ ARREBOSSATS AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA JARDINERA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ AMB TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU AMB GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MACARRONS A LA BOLOGNESE
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

BLEDES AMB PATATES TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES GUISADES A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

BLEDES AMB PATATES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

PATATES SALTEJADES AMB PEBROT VERD
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSAA DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU AMB GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

BRÒQUIL AMB PATATES
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

BLEDES AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

COLIFLOR SALTEJADA
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

CARXOFES SALTEJADES
REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE LLETRES
VEDELLA AMB SALSAA AMANIDA VERDA
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE CARN

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES
AMB VERDURES
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
I OGURT DE COOPERATIVA

7

MINSTRA DE VERDURES
AMB PATATA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET
DAUET DE BACALLÀ ARREBOSSATS
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
AMB PASTA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
MACARRONS
AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÉSOLS I MONGETA TENDRA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE VERDURES
AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB
ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA
CALAMARS A LA ROMANA AMB
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA
SALTADA A L'ALLET
HAMBURGUESA VEGETAL
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
REMANAT D'OU AMB
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
OLIVES
I OGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM,
TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
SALSITXES AL FORN
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
DAUET DE BACALLÀ ARREBOSSATS
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU AMB GALETES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MACARRONS A LA BOLOGNESE
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
NATILLES

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA SALTADA A L'ALLET
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

CARXOFES SALTEJADES
REMANAT D'OU AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES GUISADAS A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



DILLUNS

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

DIMARTS

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

DIMECRES

4

MONGETES SEQUES
AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIJOUS

6

CREMA DE PORROS
NATURAL
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DESNATAT

DIVENDRES

7

MINESTRA DE VERDURES
AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA
JARDINERA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU
AMB GALETES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
IOGURT DESNATAT

12

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
MACARRONS
AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU
AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I BLEDES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DESNATAT

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA
SALTADA A L'ALLET
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES
A LA MARINERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

27

SOPA DE LLETRES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM,
TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



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

Dieta: BAIXA EN IODE

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURETES
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

4

MONGETES SEQUES
ESTOFADES
TIRES DE LLOM FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

CREMA DE PORROS
NATURAL
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

7

MINESTRA DE VERDURES
AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB PINYA
FRUITA

9

ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

LLENTIES A LA
JARDINERA
LLOM A LA PLANXA
AMB TOMAQUET, COGOMBRE I BLAT
DE MORO
FRUITA

11

SOPA D'AU
AMB GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

13

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÉSOLS I MONGETA TENDRA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

16

SOPA DE BROU
AMB PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I BLAT DE MOTO
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I BLEDES
MAGRA A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB POLLASTRE
FRUITA

19

TALLARINES AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA
TIRES D'ABADEJO FREGIDES AMB
MAIZENA AMB
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA
SALTADA A L'ALLET
LLOM A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

LLENTIES BULLIDES
AMB ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

SOPA DE LLETRES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
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·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