

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA ECO

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
CABEZA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

8

TALLARINES SALTEADAS CON CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABACIN
POLLO ECO AL HORNO CON COUS COUS
COMPOTA DE FRUTA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y PIÑA
GARBANZOS GUIADOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

14

MACARRONES INTEGRALES CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
DADOS DE RAPE AL HORNO CON SAMFAINA
COMPOTA DE FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO CON ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE, ROJO Y ATUN
BUTIFARRA (SIN ALÉRGENOS) CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA ECO

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisante)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
CARNE MAGRA DE CERDO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
COMPOTA DE FRUTA

22

ESPIRALES ECO A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA
COSTILLAS DE CERDO RUSTIDAS CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA DE TEMPORADA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS ECO CON SALSA DE TOMATE
BACALAO AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
HAMBURGUESA (SIN ALERGENOS) CON CEBOLLA, LECHUGA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
PIZZA dietas CON PAVO TOMATE Y PAN RALLADO
ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS
COMPOTA

□

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

SIN LACTOSA PLV SIN MARISCO SIN TERNERA SIN SOJA

JUNIO - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA ECO

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
CABEZA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

8

TALLARINES SALTEADAS CON CALABAZA
CARNE MAGRA DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABACIN
POLLO ECO AL HORNO CON ENSALADA
COMPOTA DE FRUTA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y PIÑA
GARBANZOS GUIADOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

14

MACARRONES INTEGRALES CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
TORTILLA DE PATATA CON SAMFAINA
COMPOTA DE FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO CON ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE Y ROJO
BUTIFARRA (SIN ALÉRGENOS) CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA ECO

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisante)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
CARNE MAGRA DE CERDO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
COMPOTA DE FRUTA

22

ESPIRALES ECO A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA
COSTILLAS DE CERDO RUSTIDAS CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA DE TEMPORADA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS ECO CON SALSA DE TOMATE
CARNE MAGRA DE CERDO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
HUEVOS DUROS CON LECHUGA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS PIZZA dieta CON TOMATE Y CALABACIN
ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS
COMPOTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

SIN PESCADO NI MARISCO SIN LACTOSA

JUNIO - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA ECO

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
CABEZA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

8

TALLARINES SALTEADAS CON CALABAZA
CARNE MAGRA DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABACIN
POLLO ECO AL HORNO CON COUS COUS
COMPOTA DE FRUTA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y PIÑA
GARBANZOS GUIADOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

14

MACARRONES INTEGRALES CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
TORTILLA DE PATATA CON SAMFAINA
COMPOTA DE FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO CON ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE Y ROJO
BUTIFARRA (SIN ALÉRGENOS) CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA ECO

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisante)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
CARNE MAGRA DE CERDO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
POLLO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
COMPOTA DE FRUTA

22

ESPIRALES ECO A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA
COSTILLAS DE CERDO RUSTIDAS CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA DE TEMPORADA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS ECO CON SALSA DE TOMATE
CARNE MAGRA DE CERDO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
HAMBURGUESA (SIN ALERGENOS) CON CEBOLLA, LECHUGA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
PIZZA dietas CON PAVO TOMATE Y PAN RALLADO
ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS
COMPOTA

□

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA PERMITIDA

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
ABADEJO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA PERMITIDA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
CABEZA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
FRUTA PERMITIDA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
CARNE MAGRA DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA PERMITIDA

8

ESPAGUETIS (sin gluten sin huevo) SALTEADAS CON CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA PERMITIDA

9

CREMA DE CALABACIN
POLLO ECO AL HORNO CON COUS COUS
YOGUR NATURAL DE COOPERATIVA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA PERMITIDA

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO
GARBANZOS GUIADOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA PERMITIDA

14

MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
DADOS DE RAPE AL HORNO CON SAMFAINA YOGUR
NATURAL DE COOPERATIVA

15

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRI CON ARROZ
FRUTA PERMITIDA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE, ROJO Y ATUN
BUTIFARRA (SIN ALÉRGENOS) CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA PERMITIDA

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisante)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA PERMITIDA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
CARNE MAGRA DE CERDO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA PERMITIDA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
YOGUR NATURAL DE COOPERATIVA

22

ESPIRALES (sin gluten sin huevo) A LA NAPOLITANA
POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA PERMITIDA

23

GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA
COSTILLAS DE CERDO RUSTIDAS CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA PERMITIDA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA PERMITIDA

28

ESPAGUETIS (sin gluten sin huevo) CON SALSA DE TOMATE
BACALAO AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA PERMITIDA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
HAMBURGUESA (SIN ALERGENOS) CON CEBOLLA, LECHUGA Y MAIZ
FRUTA PERMITIDA

30

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN, PAVO Y MOZZARELA
ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS
COMPOTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

SIN PIEL DE MELOCOTON

JUNIO - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA PERMITIDA

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA PERMITIDA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
CABEZA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
FRUTA PERMITIDA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA PERMITIDA

8

TALLARINES CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA PERMITIDA

9

CREMA DE CALABACIN
POLLO ECO AL HORNO CON COUS COUS
YOGUR NATURAL DE COOPERATIVA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA PERMITIDA

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO
GARBANZOS GUIADOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA PERMITIDA

14

MACARRONES INTEGRALES CON ACEITE DE OLIVA Y QUESO RALLADO
DADOS DE RAPE AL HORNO CON SAMFAINA
YOGUR NATURAL DE COOPERATIVA

15

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRI CON ARROZ
FRUTA PERMITIDA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE, ROJO Y ATUN
BUTIFARRA (SIN ALÉRGENOS) CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA PERMITIDA

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisante)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA PERMITIDA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
CARNE MAGRA DE CERDO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA PERMITIDA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
YOGUR NATURAL DE COOPERATIVA

22

ESPIRALES ECO A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA PERMITIDA

23

GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA
COSTILLAS DE CERDO RUSTIDAS CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA PERMITIDA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA PERMITIDA

28

ESPAGUETIS ECO CON SALSA DE TOMATE Y QUESO RALLADO
BACALAO AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA PERMITIDA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
HAMBURGUESA (SIN ALERGENOS) CON CEBOLLA, LECHUGA Y MAIZ
FRUTA PERMITIDA

30

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN, PAVO Y MOZZARELA
ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS
YOGUR NATURAL

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

SIN PIEL DE MELOCOTON

JUNIO - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ AL CURRI CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA PERMITIDA

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA PERMITIDA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
CABEZA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
FRUTA PERMITIDA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA PERMITIDA

8

TALLARINES CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA PERMITIDA

9

CREMA DE CALABACIN CON PICATOSTES
POLLO ECO AL HORNO CON COUS COUS
YOGUR NATURAL

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
CROQUETAS DE LA ABUELA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA PERMITIDA

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO
GARBANZOS GUIADOS BOLONYESA VEGETAL
FRUTA PERMITIDA

14

MACARRONES INTEGRALES CON ACEITE DE OLIVA I QUESO RALLADO
DADOS DE RAPE AL HORNO CON SAMFAINA (A PARTE)
YOGUR NATURAL

15

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRI CON ARROZ
FRUTA PERMITIDA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE, ROJO Y ATUN
BUTIFARRA CON PAN CON TOMATE
FRUTA PERMITIDA

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisantes)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA PERMITIDA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
CORDON BLEU CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA PERMITIDA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
YOGUR NATURAL

22

ESPIRALES ECO A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA PERMITIDA

23

GABANZOS HERVIDOS CON PATATA
COSTILLAS DE CERDO RUSTIDAS CAN ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA PERMITIDA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA PERMITIDA

28

ESPAGUETIS ECO CON SALSA DE TOMATE Y QUESO RALLADO
DADOS DE BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA
FRUTA PERMITIDA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
HAMBURGUESA DE TENERA CON CEBOLLA, LECHUGA Y MAIZ
FRUTA PERMITIDA

30

JORNADA FIN DE CURSO
PIZZA DE PAVO CON QUESO
ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRY
HELADO

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ARROZ AL CURRI CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA ECO

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
CABEZA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

8

TALLARINES CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABACIN CON PICATOSTES
POLLO ECO AL HORNO CON COUS COUS
YOGUR DE COOPERATIVA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
CROQUETAS DE LA ABUELA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO
GARBANZOS GUIADOS BOLONYESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

14

MACARRONES INTEGRALES CON ACEITE DE OLIVA I QUESO RALLADO
DADOS DE RAPE AL HORNO CON SAMFAINA (A PARTE)
YOGUR DE COOPERATIVA

15

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRI CON ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE, ROJO Y ATUN
BUTIFARRA CON PAN CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisantes)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
CORDON BLEU CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
YOGUR DE COOPERATIVA

22

ESPIRALES ECO A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

23

GABANZOS HERVIDOS CON PATATA
COSTILLAS DE CERDO RUSTIDAS CAN ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA DE TEMPORADA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS ECO CON SALSA DE TOMATE Y QUESO RALLADO
DADOS DE BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
HAMBURGUESA DE TENERA CON CEBOLLA, LECHUGA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

JORNADA FIN DE CURSO
PIZZA DE PAVO CON QUESO
ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS
YOGUR NATURAL

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

TRITURADO

JUNIO - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TRITURADO DE ARROZ, ZANAHORIA Y PUERRO

TRITURADO DE POLLO CON CALABACIN

COMPOTA DE MANZANA

2

TRITURADO DE PATATAS Y GUISANTES

TRITURADO DE ABADAJO CON ZANAHORIA

COMPOTA DE MANZANA

3

TRITURADO JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA

TRITURADO DE HUEVO CON CALABAZA

COMPOTA DE MANZANA

6

FESTIVO

7

TRITURADO DE ARROZ, CALABACIN Y PUERRO

TRITURADO DE HUEVO CON JUDIAS VERDES

COMPOTA DE MANZANA

8

TRITURADO ESPAGUETIS (sin gluten sin huevo) SALTEADAS CON CALABAZA

TRITURADO DE MERLUZA CON PUERRO Y JUDIA VERDE

COMPOTA DE MANZANA

9

TRITURADO DE CALABACIN Y PATATA

TRITURADO DE POLLO ECO CON ZANAHORIA

COMPOTA DE FRUTA

10

TRITURADO GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA

TRITURADO DE ABADAJO CON CALABAZA

TRITURADO DE FRUTA

13

CREMA DE PATATA Y PASTANAGA

TRITURADO DE HUEVO CON JUDIAS VERDES

COMPOTA DE MANZANA

14

TRITURADO MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON ACEITE DE OLIVA

TRITURADO DE TORTILLA DE PATATA CON JUDIA VERDE Y ZANAHORIA

COMPOTA DE FRUTA

15

CREMA DE PUERRO, CALABACIN Y PATATA

TRITURADO CONTRAMUSLO DE POLLO ECO CON ARROZ

COMPOTA DE MANZANA

16

TRITURADO DE JUDIA VERDE Y ZANAHORIA

TRITURADO DE POLLO CON PATATA

TRITURADO DE FRUTA

17

TRITURADO DE ARROZ CON ZANAHORIA Y GUISANTES

TRITURADO DE HUEVO CON CALABAZA

COMPOTA DE MANZANA

20

TRITURADO DE JUDIA VERDE CON PATATA

TRITURADO DE MERLUZA CON ZANAHORIA

COMPOTA DE MANZANA

21

TRITURADO DE ARROZ CON GUISANTES

TRITURADO DE LIMANDA CON CALABAZA

COMPOTA DE FRUTA

22

TRITURADO ESPIRALES (sin gluten sin huevo) CON ACEITE DE OLIVA

TRITURADO DE POLLO CON ZANAHORIA

COMPOTA DE MANZANA

23

TRITURADO DE JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA

TRITURADO DE POLLO CON PUERRO Y CALABACIN

COMPOTA DE MANZANA

24

FESTIVO

27

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA

TRITURADO DE POLLO CON CALABACIN

COMPOTA DE MANZANA

28

TRITURADO ESPAGUETIS (sin gluten sin huevo) CON ACEITE DE OLIVA

TRITURADO DE BACALAO CON CALABACIN

COMPOTA DE MANZANA

29

TRITURADO PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO

TRITURADO DE MERLUZA CON CALABAZA

COMPOTA DE MANZANA

30

TRITURADO DE PUERRO Y PATATA

TRITURADO DE POLLO CON JUDIA VERDE

COMPOTA

AQUI SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA ECO

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
CABEZA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

8

TALLARINES CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABACIN
POLLO ECO AL HORNO CON COUS COUS
YOGUR DE COOPERATIVA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO
GARBANZOS GUIADOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

14

MACARRONES INTEGRALES CON ACEITE DE OLIVA Y QUESO RALLADO
DADOS DE RAPE AL HORNO CON SAMFAINA
YOGUR DE COOPERATIVA

15

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRI CON ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE, ROJO Y ATUN
BUTIFARRA (SIN ALÉRGENOS) CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA ECO

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisante)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
CARNE MAGRA DE CERDO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
YOGUR DE COOPERATIVA

22

ESPIRALES ECO A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA
COSTILLAS DE CERDO RUSTIDAS CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA DE TEMPORADA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS ECO CON SALSA DE TOMATE Y QUESO RALLADO
BACALAO AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
HAMBURGUESA (SIN ALERGENOS) CON CEBOLLA, LECHUGA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN, PAVO Y MOZZARELA
ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS
COMPOTA

□

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA ECO

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
ABADEJO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
CABEZA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
CARNE MAGRA DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

8

ESPAGUETIS (sin gluten sin huevo) SALTEADAS CON CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABACIN
POLLO ECO AL HORNO CON COUS COUS
YOGUR DE COOPERATIVA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO

GARBANZOS GUIADOS CON BOLOÑESA VEGETAL

FRUTA DE TEMPORADA

14

MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA

DADOS DE RAPE AL HORNO CON SAMFAINA

YOGUR DE COOPERATIVA

15

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRI CON ARROZ

FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE, ROJO Y ATUN

BUTIFARRA (SIN ALÉRGENOS) CON TOMATE ALIÑADO

FRUTA DE TEMPORADA ECO

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisante)

FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE

CARNE MAGRA DE CERDO CON LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE

LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS

YOGUR DE COOPERATIVA

22

ESPIRALES (sin gluten sin huevo) A LA NAPOLITANA

POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA

COSTILLAS DE CERDO RUSTIDAS CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE

POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS (sin gluten sin huevo) CON SALSA DE TOMATE

BACALAO AL HORNO CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO

HAMBURGUESA (SIN ALERGENOS) CON CEBOLLA, LECHUGA Y MAIZ

FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN, PAVO Y MOZZARELA

ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS

COMPOTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA ECO

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
CABEZA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

8

ESPAGUETIS (sin gluten sin huevo) SALTEADAS CON CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABACIN
POLLO ECO AL HORNO CON ENSALADA
YOGUR DE COOPERATIVA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO
GARBANZOS GUIADOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

14

MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
DADOS DE RAPE AL HORNO CON SAMFAINA
YOGUR DE COOPERATIVA

15

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRI CON ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

16

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON PATATA
BUTIFARRA (SIN ALÉRGENOS) CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA ECO

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisante)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
CARNE MAGRA DE CERDO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
YOGUR DE COOPERATIVA

22

ESPIRALES (sin gluten sin huevo) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA
COSTILLAS DE CERDO RUSTIDAS CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA DE TEMPORADA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS (dietas) GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS (sin gluten sin huevo) CON SALSA DE TOMATE
BACALAO AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
HAMBURGUESA (SIN ALERGENOS) CON CEBOLLA, LECHUGA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN, PAVO Y MOZZARELA
ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS
HELADO

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

SIN CERDO SIN TERNERA

JUNIO - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA ECO

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
REVUELTO DE HUEVO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

8

TALLARINES CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABACIN CON PICATOSTES
POLLO ECO AL HORNO CON COUS COUS
COMPOTA DE FRUTA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
ABADEJO CON AJO Y PEREJIL CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO
GARBANZOS GUIADOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

14

MACARRONES INTEGRALES CON ACEITE DE OLIVA Y QUESO RALLADO
DADOS DE RAPE AL HORNO CON SAMFAINA
COMPOTA DE FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO CON ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE, ROJO Y ATUN
HAMBURGUESA VEGETAL Y PAN CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisante)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
CORDON BLEU CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
COMPOTA DE FRUTA

22

ESPIRALES ECO A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA
CONTRAMUSLO DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA DE TEMPORADA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS ECO CON SALSA DE TOMATE Y QUESO
RALLADO DADOS DE BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
CROQUETAS DE ESPINACAS CON LECHUGA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
PIZZA dietas CON PAVO TOMATE Y PAN RALLADO
ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS
COMPOTA

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA ECO

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
REVUELTO DE HUEVO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

8

TALLARINES CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABACIN CON PICATOSTES
POLLO ECO AL HORNO CON COUS COUS
YOGUR DE COOPERATIVA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
ABADEJO CON AJO Y PEREJIL CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO
GARBANZOS GUISADOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

14

MACARRONES INTEGRALES CON ACEITE DE OLIVA Y QUESO RALLADO
DADOS DE RAPE AL HORNO CON SAMFAINA
YOGUR DE COOPERATIVA

15

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRI CON ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE, ROJO Y ATUN
HAMBURGUESA VEGETAL Y PAN CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisante)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
CORDON BLEU CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
YOGUR DE COOPERATIVA

22

ESPIRALES ECO A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA
CONTRAMUSLO DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA DE TEMPORADA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS ECO CON SALSA DE TOMATE Y QUESO RALLADO
DADOS DE BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
CROQUETAS DE ESPINACAS CON LECHUGA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
PIZZA DE PAVO CON QUESO
ALITAS DE POLLO CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS
HELADO

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

SIN CARNE

JUNIO - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
QUESO FRESCO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA ECO

2

PATATAS ESTOFADAS CON GUISANTES Y SEPIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

3

JUDIA VERDE ECO Y PATATAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
REVUELTO DE HUEVO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIVO

7

ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

8

TALLARINES CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CALABACIN CON PICATOSTES
CROQUETAS DE ESPINACAS CON COUS COUS
YOGUR DE COOPERATIVA

10

GUISANTES HERVIDOS CON ZANAHORIA Y PATATA
ABADEJO CON AJO Y PEREJIL CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

13

ENSALADA VARIADA CON LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO
GARBANZOS GUIADOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

14

MACARRONES INTEGRALES CON ACEITE DE OLIVA Y QUESO RALLADO
DADOS DE RAPE AL HORNO CON SAMFAINA
YOGUR DE COOPERATIVA

15

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO VERDE, ROJO Y ATUN
HAMBURGUESA VEGETAL Y PAN CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA ECO

17

ARROZ TRES DELÍCIAS (maiz, zanahoria y guisante)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATA Y BROCOLI HERVIDO CON ACEITE
ROLLITO DE PRIMAVERA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ CON GUISANTES Y SALSA DE TOMATE
LIMANDA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y PIMIENTOS ROJOS Y VERDES SALTEADOS
YOGUR DE COOPERATIVA

22

ESPIRALES ECO A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS HERVIDOS CON PATATA
QUESO FRESCO CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUTA DE TEMPORADA

24

FESTIVO

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS ECO CON SALSA DE TOMATE Y QUESO RALLADO
DADOS DE BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

PATATA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA ECO
CROQUETAS DE ESPINACAS CON LECHUGA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
PIZZA CON TOMATE, CALABACIN Y MOZZARELA
HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS CHIPS Y TOMATES CHERRYS
HELADO

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

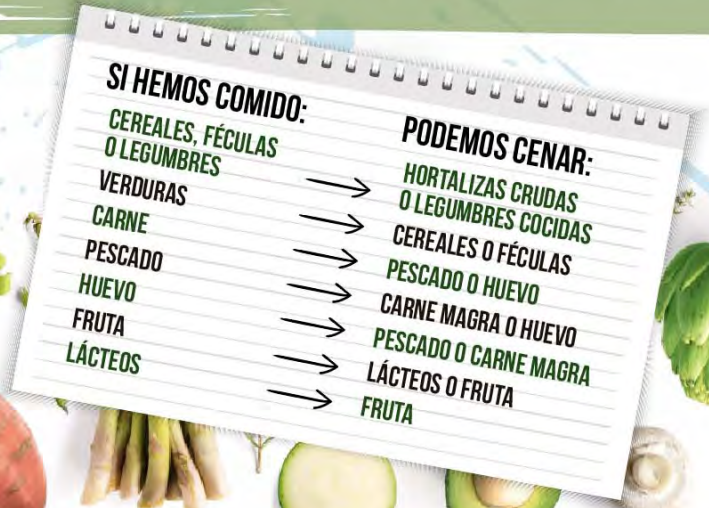
Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

AITOR SANCHEZ



Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.