

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

RIZ AU CURRY ET LÉGUMES
ENTRECUISE DE POULET BIO AU FOUR
SALADE VERTE ET CAROTTES
FRUIT DE SAISON BIO

2

MIJOTÉ DE POMMES DE TERRE, PETIT-
POIS ET SÈCHE
OMELETTE
SALADE VERTE ET CONCOMBRES
FRUIT DE SAISON

3

HARICOTS VERTS BIO ET POMMES DE
TERRE VAPEUR CONDIMENTÉS D'HUILE
ÉCHINE
CHAMPIGNONS
FRUIT DE SAISON

6

FÉRIÉ

7

RIZ BIO À LA SAUCE TOMATE
OMELETTE
SALADE VERTE ET CAROTTES
FRUIT DE SAISON

8

TAGLIATELLES À LA SAUCE DE
COURGE
FILET DE COLIN AU FOUR
SALADE VERTE ET CONCOMBRES
FRUIT DE SAISON

9

VELOUTÉ DE COURGETTE AVEC
CROÛTONS
POULET BIO AU FOUR
SEMOULE DE BLÉ
YAOURT COOPÉRATIVE

10

PETIT-POIS, CAROTTES ET POMMES DE
TERRE VAPEUR
CROQUETTES FAÇON GRAND-MÈRE
SALADE VERTE ET TOMATES
FRUIT DE SAISON BIO

13

SALADE DE CRUDITÉS AVEC SALADE
VERTE, CAROTTES, MAÏS ET FROMAGE
FRAIS
MIJOTÉ DE POIS CHICHE À LA SAUCE
BOLOGNAISE VÉGÉTARIENNE
FRUIT DE SAISON

14

MACARRONIS COMPLETS À L'HUILE
D'OLIVE ET FROMAGE RÂPÉ
DÉS DE LOTTE AU FOUR
RATATOUILLE
YAOURT COOPÉRATIVE

15

VELOUTÉ DE LÉGUMES AVEC
CROÛTONS
ENTRECUISE DE POULET BIO AU CURRY
RIZ
FRUIT DE SAISON

16

SALADE DE LENTILLES, POIVRONS VERTS
ET ROUGES ET THON
SAUCISSE DE PORC BUTIFARRA
PAN CON TOMATE (TARTINE HUILE
D'OLIVE - TOMATE)
FRUIT DE SAISON BIO

17

RIZ CANTONNAIS (maïs, carottes et
petit-pois)
OMELETTE
SALADE VERTE ET TOMATES
FRUIT DE SAISON

20

POMMES DE TERRE ET BROCOLI
VAPEUR CONDIMENTÉS D'HUILE
CORDON BLEU
SALADE VERTE ET CAROTTES
FRUIT DE SAISON

21

RIZ AUX PETIT-POIS ET SAUCE TOMATE
LIMANDE AU FOUR
POIVRONS ROUGES SAUTÉS À L'AÏL ET
PERSIL
YAOURT COOPÉRATIVE

22

PÂTES TORSADE BIO À LA NAPOLITAINE
OMELETTE DE POMMES DE TERRE
SALADE VERTE ET CONCOMBRES
FRUIT DE SAISON

23

POIS CHICHE BOUILLIS AVEC POMMES
DE TERRE
CÔTELETTES DE PORC RÔTIES
SALADE DE TOMATES CHERRYS
FRUIT DE SAISON

24

FÉRIÉ

27

MIJOTÉ DE LENTILLES AUX CAROTTES
OMELETTE
SALADE VERTE ET TOMATES
FRUIT DE SAISON

28

SPAGHETTIS BIO À LA SAUCE TOMATE ET
FROMAGE RÂPÉ
DÉS DE CABILLAUD À LA ROMAINE
SALADE VERTE
FRUIT DE SAISON

29

POMMES DE TERRE, HARICOTS VERTS ET
CAROTTES BIO
STEACK HÂCHÉ
SALADE VERTE, MAÏS ET OIGNONS
FRUIT DE SAISON

30

REPAS DE FIN D'ANNÉE
PIZZA DINDE ET FROMAGE
AILES DE POULET
CHIPS ET TOMATES CHERRYS
GLACE

□

AQUI SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

De Cuinares
skoolarest

ICONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

Nôtres fournisseurs de pain, fruits, légumes, produits laitiers et viande sont de Gérone. Le riz, les pâtes, les légumineuses et le poulet qui nous servions sont BIO. Une fois par semaine nous servions pommes de terre ou carottes ou oignons ou poret ou courge BIO. Les fruits et les légumes BIO changerons en fonction de l'offre du marché.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ECO AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA ECO

2

PATATES ESTOFADES AMB PÈSOLS I SÈPIA
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA VERDA ECO I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
CAP DE LLOM AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

6

FESTIU

7

ARRÒS ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

8

TALLARINES AMB SALSA DE CARBASSA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS
POLLASTRE ECO AL FORN AMB COUS COUS
IOGUR DE COOPERATIVA

10

PESOLS BULLITS AMB PASTANAGA I PATATA
CROQUETES DE L'AVIA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA ECO

13

AMANIDA VARIADA AMB ENCIAM, PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE
CIGRONS GUIATS AMB BOLONYES VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

14

MACARRONS INTEGRALS AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT
DAUS DE RAP AL FORN AMB SAMFAINA (a part)
IOGUR DE COOPERATIVA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ECO AL CURRI AMB ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA

16

AMANIDA DE LLENTIES AMB PEBROT VERDE, VERMELL I TONYINA
BOTIFARRA I PA AMB TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA ECO

17

ARRÒS TRES DELICIES (blat de moro, pastanaga i pèsols)
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUITA DE TEMPORADA

20

PATATA I BROQUIL BULLIT AMB OLI
CORDON BLEU AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

21

ARRÒS AMB PESOLS I SALSA DE TOMÀQUET
LLIMANDA AL FORN AMB ALL I JULIVERT I PEBROTS VERMELLS I VERDS SALTEJATS
IOGUR DE COOPERATIVA

22

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

23

CIGRONS BULLITS AMB PATATA
COSTILLAS DE CERDO RUSTIDAS CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY
FRUITA DE TEMPORADA

24

FESTIVO

27

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

28

ESPAGUETIS ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
DAUS DE BACALLA A LA ROMANA AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

29

PATATA, MONGETA VERDA I PASTANAGA ECO
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA, ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

30

JORNADA FI DE CURS
PIZZA DE GALL DINDI AMB FORMATGE
ALETES DE POLLASTRE AMB PATATES CHIPS I TOMAQUETS CHERRY
GELAT

□

AQUÍ ES CUINA
100% AMB
OLI
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

grow
FOOD
BANKS

Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura, lactics i carn son de Girona. Tot l'arròs, pasta, llegum i pollastre que es serveix es d'origen ecològic. Una vegada per setmana es servirà patata o pastanaga o carbassó o ceba o porro o carbassa eco. La fruita i la verdura eco variarà segons la disponibilitat del mercat.

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 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.

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.