

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

SOUPE DE VERMICELLES BIO  
SAUCISSES DE PORC À LA TOMATE  
SEMOULE DE BLÉ  
FRUIT

RIZ BLANC BIO À LA TOMATE ET BASILIC  
OMELETTE AU JAMBON BLANC  
SALADE VERTE ET CAROTTES RÂPÉES  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

**JOUR SANS PROTÉINE ANIMALE**  
MIJOTÉ DE POIS CHICHE BIO AUX CAROTTES  
CROQUETTES AUX ÉPINARDS  
SALADE VERTE ET CONCOMBRES  
FRUIT BIO

6

7

8

9

10

LENTILLES BIO AU RIZ COMPLET  
FILET DE LIMANDE À LA MEUNIÈRE  
SALADE VERTE ET CHOU ROUGE  
COMPOTE DE FRUITS

GRATIN DAUPHINOIS  
STEAK HÂCHÉ 100% BOEUF AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS  
FRUIT

VELOUTÉ DE COURGETTES BIO  
RÔTI DE VIANDE MAIGRE  
FRITES  
FRUIT BIO

SPAGHETTIS BIO AUX LÉGUMES  
POULET SAUCE AIGRE-DOUCE  
CHAMPIGNONS  
FRUIT

RIZ CANTONNAIS BIO (PETITS-POIS, MAÏS ET JAMBON BLANC)  
OEUF ET RATATOUILLE  
SALADE VERTE ET CAROTTES RÂPÉES  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

13

14

15

16

17

SOUPE DE VERMICELLES BIO  
SAUCISSE DE PORC AU FOUR ("BUTIFARRA")  
PAIN À LA CATALANE  
FRUIT

HARICOTS VERTS AVEC JAMBON  
CROQUETTES DE PORC  
RIZ SAUTÉ  
FRUIT BIO

MIJOTÉ DE POIS CHICHE BIO AUX CAROTTES  
OMELETTE DE POMMES DE TERRE  
SALADE VERTE ET OIGNONS  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

**MASAI**  
GITHERI (FLAGEOLETS ET MAÏS À LA MANIÈRE KENYANE)  
NYAMA CHOMA DE POULET  
SALADE KACHUMBARI  
GLACE

**POISSON DU JOUR**  
RIZ BIO AUX OIGNONS, AÏL, LAURIER ET TOMATE FRAICHE  
POISSON DU JOUR AU FOUR (SELON ARRIVAGE)  
SALADE VERTE ET GERMES DE HARICOT  
FRUIT

20

21

22

23

24

**RECETTE FISH REVOLUTION**  
LENTILLES BIO AUX LÉGUMES (HARICOTS VERTS, POIVRONS ROUGES ET OIGNONS)  
MAQUEREAU À L'AÏL ET SAUCE TOMATE  
SALADE VERTE  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

SOUPE DE PÂTES ALPHABET BIO  
MAIGRE DE PORC BOURGUIGNON AUX OIGNONS ET CHAMPIGNONS  
FRUIT

LÉGUMES TRICOLORES (BROCOLIS, CAROTTES, ET POMMES DE TERRE)  
POULET AU CITRON  
SEMOULE DE BLÉ  
FRUIT BIO

VELOUTÉ DE CAROTTES ET DE PATATES DOUCES  
PIZZA MARGARITA  
SALADE VERTE ET MAÏS  
FRUIT

RIZ BIO MER ET MONTAGNE AVEC CALMAR ET CÔTELETTES  
OMELETTE DE THON  
SALADE VERTE ET TOMATES  
FROMAGE ET PÂTE DE COING

27

28

29

30

31

SPAGHETTIS BIO À LA NAPOLITAINE  
BOULETTES DE COLIN EN SAUCE  
SALADE VERTE ET MAÏS  
FRUIT BIO

MIJOTÉ DE FÈVES ET COURGE  
OMELETTE AUX CHAMPIGNONS  
HARICOTS VERTS  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

BROCOLI À LA BÉCHAMEL  
POULET RÔTI  
RIZ COMPLET  
FRUIT

RIZ BIO À LA SAUCE "ALLA NORMA" (SAUCE TOMATE AUBERGINE)  
ROULEAUX DE PRINTEMPS  
SALADE VERTE  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

SOUPE DE PÂTES DITALINI BIO  
SAUCISSES DE PORC AU FOUR  
PURÉE DE POMMES DE TERRE  
FRUIT

**AQUI ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE Program**

**skoolarest**

**CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!**

**FISH REVOLUTION**

**SABOREANDO LOS MARES**

**GROW FOOD BANKS**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)  
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET  
COUS COUS  
FRUITA

2

ARRÒS BLANC (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET  
I ALFÀBREGA  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

3

**DIA SIN PROTEINA ANIMAL**  
CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB  
PASTANAGA  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA (ECOLÒGIC)

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL  
LLOM DE LLIMANDA A LA MEUNIÈRE  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
COMPOTA DE FRUITES

7

PATATES GRATINADES  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
ROSTIT DE MAGRA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA (ECOLÒGIC)

9

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
XAMPINYONS  
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (ECOLÒGIC) (AMB  
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL YORK)  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

13

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PA AMB TOMÀQUET  
FRUITA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL  
CROQUETES DE RUSTIT  
ARRÒS SALTEJAT  
FRUITA (ECOLÒGIC)

15

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB  
PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (MONGETES PINTES AMB BLAT DE  
MORO A L'ESTIL KENIÀ)  
NYAMA CHOMA DE POLLASTRE  
AMANIDA KACHUMBARI  
GELAT

17

**PESCADO FRESCO**  
ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB CEBA, ALL, LLORER  
I TOMÀQUET NATURAL  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
(MONGETA TENDRA, PEBROT VERMELL I CEBA)  
VERAT AMB ALLS EN SALSINA DE TOMÀQUET  
AMANIDA VERDA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

21

SOPA DE LLETRES (ECOLÒGIC)  
BOURGUIGNON DE MAGRE DE PORC AMB  
CEBA I XAMPINYONS  
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
COUS COUS  
FRUITA (ECOLÒGIC)

23

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO  
PIZZA MARGARITA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

ARRÒS (ECOLÒGIC) DE MUNTANYA AMB  
CALAMAR I COSTELLA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FORMATGE I CODONYAT

27

ESPAGUETIS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA (ECOLÒGIC)

28

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
TRUITA DE XAMPINYONS  
MONGETES TENDRES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

29

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
POLLASTRE ROSTIT  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

30

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB SALSINA "ALLA  
NORMA" (SALSINA DE TOMÀQUET I  
ALBERGÍNIA)  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

31

SOPA DE PISTONS (ECOLÒGIC)  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

AQUI  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
COUS COUS  
FRUTA

2

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE  
Y ALBAHACA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

3

**DIA SIN PROTEINA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS  
CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ  
INTEGRAL  
LOMO DE LIMANDA A LA MEUNIÈRE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

PATATAS AL GRATIN (LE GRATIN  
DAUPHINOIS)  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
RUSTIDO DE MAGRA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

9

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

10

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS  
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
HUEVOS CON SAMFAINA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

13

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO  
PAN A LA CATALANA  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
CROQUETAS DE COCIDO  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUIADOS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

**MASA!**  
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL  
ESTILO KENIATA)  
NYAMA CHOMA DE POLLO  
ENSALADA KACHUMBARI  
HELADO

17

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO,  
LAUREL Y TOMATE NATURAL  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL  
HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

20

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)  
BOURGIGNON DE MAGRO DE CERDO CON  
CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
PIZZA MARGARITA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON  
CALAMAR Y COSTILLA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA  
NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

28

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

29

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA  
NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

31

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

**AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program 

**Skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow FOOD  
BANKS**

NUESTRO PAN ES DE HORNO LOCAL, LAS LENTEJAS, JUDÍAS, GARBANZOS Y ARROZ ES LOCAL I DE PROXIMIDAD. LAS HORTALIZAS Y VERDURAS COMO EL CALABACÍN, LA CEBOLLA, TOMATE, BERENJENA... ES DE LOS HUERTOS DE VILANOVA. SE SERVIRÁ PESCADO FRESCO UNA VEZ AL MES SEGÚN CAPTURAS DE LA SEMANA.

**SCOLAREST**

Alimentació  
saludable i  
sostenible

COMPASS  
GROUP | Scolarest

# AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D' OLIVA

## SI HEM DINAT:

CERELS, FÈCULES O LLEGUMS  
VERDURES  
CARN  
PEIX  
OU  
FRUITA  
LÀCTICS

## PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS  
CERELS O FÈCULES  
PEIX O OU  
CARN MAGRA O OU  
PEIX O CARN MAGRA  
LÀCTICS O FRUITA  
FRUITA

DES DE L'INICI DEL CURS ESCOLAR 2021-2022 CUINEM TOTS ELS NOSTRES MENÚS EXCLUSIVAMENT AMB OLI D'OLIVA, REFORÇANT EL NOSTRE COMPROMÍS D'AFAVORIR EL BENESTAR DE LA TEVA FAMÍLIA A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE.

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.  
En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

COMPASS  
GROUP | Scolarest