

# ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

Novembre - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

1

FÉRIÉ

2

RIZ BIO SAUCE "ALLA NORMA" (SAUCE TOMATE ET AUBERGINES)  
ANCHOIS À L'ANDALOUSE (ENFARINÉS ET FRITS)  
SALADE VERTE  
CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT

3

**JOURNÉE SANS PROTÉINE ANIMALE**  
MIJOTÉ DE POIS CHICHE BIO AUX ÉPINARDS  
ROULEAUX DE PRINTEMPS  
SALADE VERTE ET CONCOMBRES  
FRUIT

4

SOUPE DE PÂTES BIO  
ROUGAIL SAUCISSE  
PURÉE DE TOMATE AUX ÉPICES  
FRUIT BIO

7

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

8

GRATIN DAUPHINOIS  
STEACK DE LÉGUMINEUSES À LA PLANCHA  
OIGNONS CARAMÉLISÉS  
FRUIT

9

VELOUTÉ DE COURGETTES BIO  
RÔTI DE MAIGRE DE PORC  
FRITES  
FRUIT BIO

10

**JOURNÉE THAÏLANDAISE**  
TAGLIATELLES AUX LÉGUMES STYLE THAÏ  
POULET AIGRE-DOUX  
CHAMPIGNONS  
FRUIT

11

RIZ CANTONNAIS BIO (PETIT-POIS, MAÏS, JAMBON CUIT)  
OMELETTE AU FROMAGE  
SALADE VERTE ET CAROTTES RÂPÉES  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

14

SOUPE AUX VERMICELLES BIO  
STEACK HÂCHÉ À LA PLANCHA  
AUBERGINES RÔTIES  
FRUIT

15

HARICOTS VERTS AU JAMBON  
POULET À L'AÏL  
SEMOULE DE BLÉ  
FRUIT BIO

16

MIJOTÉ DE POIS CHICHE BIO AUX CAROTTES  
CROQUETTES AU JAMBON  
SALADE VERTE ET OIGNONS  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

17

RIZ BIO AUX OIGNONS, AÏL, LAURIER ET TOMATE NATURELLE  
POISSON FRAIS DU JOUR  
SALADE VERTE ET POUSSÉS DE HARICOT  
FRUIT

18

**JOURNÉE UNIVERSELLE DE L'ENFANT**  
MACARRONS BIO AU FROMAGE ET ORIGAN  
OMELETTE  
SALADE VERTE ET OLIVES  
GELÉE DE FRAISE

21

**RECETTE RÉVOLUTION DU POISSON**  
LENTILLES BIO AUX LÉGUMES (HARICOTS VERTS, POIVRONS ROUGES ET OIGNONS)  
MAQUEREAU AÏLLÉ À LA SAUCE TOMATE  
SALADE VERTE  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

22

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

23

LÉGUMES TRICOLORES (BROCOLIS, CAROTTES, POMMES DE TERRE)  
POULET AU CITRON  
SALADE VERTE ET BETTERAVES  
FRUIT BIO

24

**JOURNÉE RÉVOLUTION DU POISSON**  
RIZ BIO MONTAGNE AUX CALAMARS ET CÔTELETES  
OMELETTE DE THON  
POMMES DE TERRE  
FROMAGE ET PÂTE DE COING

25

VELOUTÉ DE CAROTTES ET PATATES DOUCES  
RÔTI DE DINDE  
FRITES  
FRUIT

28

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

29

MIJOTÉ DE FÈVES BLANCHES ET DE COURGE  
OMELETTE AUX CHAMPIGNONS  
TOMATE À L'ORIGAN  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

30

BROCOLI À LA BÉCHAMEL  
POULET RÔTI  
RIZ COMPLET  
FRUIT

AQUI ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

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

FESTIU

2

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB SALSÀ "ALLA NORMA" (SALSÀ DE TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
NATILLES DE XOCOLATA

3

**DIA SIN PROTEINA ANIMAL**  
CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB ESPINACS  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

SOPA DE LLETRES (ECOLÒGIC)  
ROUGAIL DE SALSITXES AMB PURÉ DE TOMÀQUET I ESPÈCIES  
FRUITA (ECOLÒGIC)

7

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

8

PATATES GRATINADES  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
CEBA CARAMEL LITZADA  
FRUITA

9

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

10

**JORNADA THAÏLANDESA**  
TALLARINES AMB VERDURES A L'ESTIL THAÏ  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
XAMPINYONS  
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (ECOLÒGIC) (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL YORK)  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT COOPERATIVA D'OTOT

14

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ALBERGÍNIA AL FORN  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL  
POLLASTRE AMB ALLADA  
COUS - COUS  
FRUITA (ECOLÒGIC)

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB PASTANAGA  
CROQUETES DE RUSTIT  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT COOPERATIVA D'OTOT

17

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB CEBA, ALL, LLOREI I TOMÀQUET NATURAL  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT)  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA

18

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB FORMATGE I ORENGA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I OLIVES  
GELATINA DE MADUIXA

21

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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA (ECOLÒGIC)

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS (ECOLÒGIC) DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA  
TRUITA DE TONYINA AMB PATATES MARINES  
FORMATGE I CODONYAT

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

ESPAGUETIS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA (ECOLÒGIC)

29

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA  
TRUITA DE XAMPINYONS  
TOMÀQUET I ORENGA  
IOGURT COOPERATIVA D'OTOT

30

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
POLLASTRE ROSTIT  
ARRÒS INTEGRAL  
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

FESTIVO

2

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA VERDE  
NATILLAS DE CHOCOLATE

3

**DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL**  
GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUISADOS CON ESPINACAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

4

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)  
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

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

8

PATATAS AL GRATIN (LE GRATIN DAUPHINOIS)  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

9

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

10

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

14

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
POLLO AL AJILLO  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

16

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE COCIDO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

17

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

18

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES (ECOLÓGICO) CON QUESO Y ORÉGANO  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

21

**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

22

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

23

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA (ECOLÓGICO)

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
QUESO Y MEMBRILLO

25

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
REDONDO DE PAVO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CHAMPIÑONES  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
POLLO ASADO  
ARROZ INTEGRAL  
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

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

# AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

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.

COMPASS GROUP | Scolarest