

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FÉRIÉ

2

FÉRIÉ

3

FÉRIÉ

6

LENTILLES BIO AU RIZ COMPLET  
FILET DE COLIN AU FOUR  
SALADE VERTE ET CHOU ROUGE  
COMPOTE DE FRUIT

7

GRATIN DAUPHINOIS  
STEAK HÂCHÉ 100% BOEUF  
AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS  
FRITES  
FRUIT

8

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

9

RIZ BLANC BIO À LA TOMATE ET BASILIC  
OMELETTE AU JAMBON CUIT  
AUBERGINES RÔTIES  
FRUIT

10

SPAGHETTIS BIO AUX LÉGUMES  
POULET AIGRE-DOUX  
CHAMPIGNONS  
FRUIT

13

SOUPE DE VERMICELLES BIO  
RAGOÛT DE PORC  
CHAMPIGNONS  
FRUIT

14

HARICOTS VERTS AU JAMBON  
MAQUEREAU À LA SAUCE TOMATE ET AÏL  
RIZ SAUTÉ  
FRUIT BIO

15

JOUR SANS PROTÉINES ANIMALES  
MIJOTÉ DE POIS CHICHE BIO AUX CAROTTES  
CROQUETTES D'ÉPINARD  
SALADE VERTE ET CONCOMBRE  
FRUIT BIO

16

JOURNÉE DE PETRA (JORDANIE)  
COUSCOUS DE LÉGUMES À LA JORDANIENNE  
POULET BERBÈRE  
SALADE FATTOUSH (salade verte, tomates,  
concombre et pain grillé)  
FRUIT

17

RIZ COMPLET BIO AUX OIGNONS, AÏL,  
LAURIER ET TOMATES FRAÎCHES  
OMELETTE AUX POMMES DE TERRE  
COURGETTES AU FOUR  
FRUIT

20

LENTILLES BIO AUX LÉGUMES (HARICOTS  
VERTS, POIVRONS ROUGES ET OIGNONS)  
FILET DE COLIN ET  
PARMENTIER DE POMMES DE TERRE À L'HUILE  
DE BASILIC  
SALADE VERTE  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

21

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

22

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

23

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

24

POISSON DU JOUR  
RIZ BIO MONTAGNE AU CALMAR ET  
CÔTELETTES  
POISSON FRAIS DU JOUR AU FOUR (SELON  
ARRIVAGE)  
SALADE VERTE ET TOMATES  
FROMAGE ET PÂTE DE COING

27

BROCOLIS EN BÉCHAMEL  
POULET RÔTI  
SEMOULE DE BLÉ  
FRUIT

28

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

29

MIJOTÉ DE FÈVES BLANCHES À LA COURGE  
PANÉS DE PORC  
HARICOTS VERTS  
FRUIT

30

RIZ BIO À LA SAUCE ALLA NORMA (TOMATES ET  
AUBERGINES)  
MEDAILLON DE SAUMON ET COURGE AU FOUR  
SALADE VERTE  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

AQUÍ  
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

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
COMPOTA DE FRUITES

7

PATATES GRATINADES  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

8

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

9

ARRÒS BLANC (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET  
I ALFÀBREGA  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
ALBERGÍNIA AL FORN  
FRUITA

10

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
XAMPINYONS  
FRUITA

13

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)  
ESTOFAT DE PORC  
BOLETS  
FRUITA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL  
VERAT AMB ALLS EN SALSÀ DE TOMÀQUET  
ARRÒS SALTEJAT  
FRUITA (ECOLÒGIC)

15

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

16

**JORNADA DE PETRA (JORDANIA)**  
COUS COUS AMB VERDURES A L'ESTIL  
JORDÀNIA  
POLLASTRE "BEREBER"  
AMANIDA FATTOUSH (Enciam, tomàquet,  
cogombre i pa torrat)  
FRUITA

17

ARRÒS (ECOLÒGIC I INTEGRAL) AMB CEBÀ,  
ALL, LLORER I TOMÀQUET NATURAL  
TRUITA DE PATATES  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

20

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
(MONGETA TENDRA, PEBROT VERMELL I CEBÀ)  
FILET DE LLUÇ AMB PARMENTIER DE PATATA A  
L'OLI D'ALFÀBREGA  
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

**PESCADO FRESCO**  
ARRÒS (ECOLÒGIC) DE MUNTANYA AMB  
CALAMAR I COSTELLA  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FORMATGE I CODONYAT

27

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
POLLASTRE ROSTIT  
COUS COUS  
FRUITA

28

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

29

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
CARABASSA  
FLAMENQUINS  
MONGETES TENDRES  
FRUITA

30

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB SALSÀ "ALLA  
NORMA" (SALSÀ DE TOMÀQUET I  
ALBERGÍNIA)  
MEDALLÓ DE SALMÓ I CARBASSA AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

AQUÍ  
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

FESTIVO

3

FESTIVO

6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
COMPOTA DE FRUTAS

7

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

8

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

9

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

10

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AGRIDULCE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

13

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
ESTOFADO DE CERDO  
SETAS  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

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

16

**JORNADA DE PETRA (JORDANIA)**  
COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO JORDANIA  
POLLO BEREBER  
ENSALADA FATTOUSH (Lechuga, tomate, pepino y pan tostado)  
FRUTA

17

ARROZ (ECOLÓGICO E INTEGRAL) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL  
TORTILLA DE PATATAS  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

20

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA  
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

**PESCADO FRESCO**  
ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

27

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
POLLO ASADO  
COUS COUS  
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
FLAMENQUINES  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA

30

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

**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