

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

Février - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

RIZ BIO À LA SAUCE ALLA NORMA (SAUCE TOMATE AUBERGINE)

OMLETTE AUX POMMES DE TERRE

SALADE VERTE

FROMAGE ET PÂTE DE COING

2

SOUPE DITALINI BIO

BOULETTES DE VIANDE ET CHAMPIGNONS

POMMES DE TERRE SAUTÉES

FRUIT BIO

5

PIT Y PANA (POMMES DE TERRE SAUTÉES AU CHORIZO)

FILET DE COLIN À LA MARINIÈRE

COURGETTES AU FOUR

FRUIT

6

LÉGUMES TROIS COULEURS (BROCOLIS, CAROTTES, POMMES DE TERRE)

POULET RÔTI AU THYM

SEMOULE DE BLÉ

YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

7

MIJOTÉ DE POIS CHICHE BIO AUX CAROTTES

CROQUETTES AU JAMBON

SALADE VERTE ET CONCOMBRE

FRUIT BIO

8

PÂTES TORSADE À LA TOMATE ET AU FROMAGE

FILET DE MAQUEREAU AU FOUR

SALADE VERTE ET GERMES DE HARICOT

FRUIT

9

MENU SPÉCIAL CARNAVAL
RIZ DE CARNAVAL

STEAK HÂCHÉ MIXTE AU FROMAGE

FRITES

GELÉE

12

FÉRIÉ

13

FÉRIÉ

14

FÉRIÉ

15

FÉRIÉ

16

FÉRIÉ

19

HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE

FILET DE POULET PANÉ

SALADE VERTE ET OLIVES

FRUIT

20

MACARRONIS AU PESTO

QUICHE LORRAINE

SALADE VERTE, TOMATES ET MAÏS

FRUIT BIO

21

SAUTÉ DE RIZ À LA CHINOISE

SAUCISSES AU FOUR AU PISTO MANCHEGO

RATATOUILLE

FRUIT

22

POISSON DU JOUR
LENTILLES BIO ET RIZ COMPLET

POISSON DU JOUR AU FOUR (SELON ARRIVAGE)

BROCOLI

COMPOTE DE FRUITS

23

REPAS COLISÉE (ITALIE)
VELOUTÉ DE CAROTTES, POIREAUX ET PARMESAN À L'ITALIENNE

PIZZA ROMANA À LA TOMATE, JAMBON ET FROMAGE

FRUIT

26

SPAGHETTIS BIO À LA NAPOLITAINE

OMELETTE DE POMMES DE TERRE ET POIVRONS

SALADE VERTE ET MAÏS

FRUIT BIO

27

MIJOTÉ DE POIS CHICHE BIO AUX LÉGUMES

RÔTI DE DINDE

RIZ COMPLET

GLACE

28

PÂTES AU BOUILLON DE VOLAILLE

GOULASH DE PORC

FRITES

FRUIT

29

RIZ BIO AUX LÉGUMES

CALMAR EN LANIÈRES À L'ANDALOUSE

SALADE VERTE ET TOMATES

FRUIT

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FORMATGE I CODONYAT

2

SOPA DE PISTONS (ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA (ECOLÒGIC)

5

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
COUS COUS
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

7

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB PASTANAGA
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA (ECOLÒGIC)

8

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE VERAT AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARRÒS DE CARNESTOLTES
HAMBURGUESA MIXTA AMB FORMATGE
PATATES FREGIDES
GELATINA

12

FESTIU

13

FESTIU

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

MACARRONS AMB PESTO
QUICHE DE PERNIL I FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA (ECOLÒGIC)

21

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
SALSITXES AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

22

PESCADO FRESCO
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
BRÒQUIL
COMPOTA DE FRUITES

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL
FRUITA

26

ESPAGUETIS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA DE PATATES I PEBROTS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA (ECOLÒGIC)

27

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
ARRÒS INTEGRAL
GELAT

28

SOPA D' AU AMB PASTA
GOULASH DE PORC
PATATES FREGIDES
FRUITA

29

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
QUESO Y MEMBRILLO

2

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

5

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

7

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE CABALLA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESKO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATAS FRITAS
GELATINA

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

MACARRONES AL PESTO
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
PISTO
FRUTA

22

PESCADO FRESCO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
BRÓCOLI
COMPOTA DE FRUTAS

23

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ARROZ INTEGRAL
HELADO

28

SOPA DE AVE CON PASTA
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales
- ✓ Cuidamos del planeta



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día