

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

14

17

18

19

20

AMANIDA DE PATATES AMB FRANKFURT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS

FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA AMB ½ OU DUR

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
FRUITA

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS

PAELLA MAR I MUNTANYA

I OGURT

23

24

25

26

27

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÓS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

MONGETES VERDES AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

LLENTIES A LA JARDINERA

MEDALLONS DE BACALLÀ A LA PLANXA AMB SOFREGIT D'ALL AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ

CIGRONS GUIATS VERDUETES I BOTIFARRA

FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA

ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE GLUTEN

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

AMANIDA DE PATATES

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I FORMATGE

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

AMANIDA RUSSA AMB ½ OU DUR

CREMA DE PORROS NATURAL

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS

FRUITA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XAMPINYONS

FRUITA

PAELLA MAR I MUNTANYA

IOGURT

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET

MONGETES VERDES AMB PATATES

LLENTIES A LA JARDINERA

PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA

CREMA DE CARBASSÓ

MANDONGUILLES SENSE GLUTEN A LA JARDINERA

FRUITA

POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

GELAT DE GEL

TRUITA AMB PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO

FRUITA

CIGRONS GUISATS VERDUETES I BOTIFARRA

FRUITA

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN AMB PINYA

LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

AMANIDA DE PATATES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET I FORMATGE

LLUÇ A LA BASCA
AMB PÈSOLS

FRUITA

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

CREMA DE PORROS
NATURAL

PAELLA MAR
I MUNTANYA

IOGURT DE SOIA

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

MANDONGUILLES SENSE GLUTEN NI
LACTOSA A LA JARDINERA

FRUITA

MONGETES VERDES
AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

LLENTIES A LA JARDINERA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

PASTA SENSE GLUTEN AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA

TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO

FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
SENSE LÀCTICS

CIGRONS GUIATS
VERDUDETES I BOTIFARRA

FRUITA

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN
AMB PINYA

CARN MAGRE ARREBOSSADA
SENSE GLUTEN

ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL, LACTOSA, GLUTEN

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ARRÒS BLANC
AMB OLI D'OLIVA

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

PATATES BULLIDES
AMB OLI D'OLIVA

12
PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI I
FORMATGE
LLOM ARREBOSSAT
AMB ENCIAM

13
CREMA DE CARBASSÓ
SENSE LÀCTICS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES

TRUITA FRANCESA AMB
ENCIAM

LLUÇ AL FORN
AMB PATATES

18
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM

19
BRÒQUIL AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS

20
ARRÒS BLANC
AMB OLI D'OLIVA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÒS INTEGRAL
LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM

24
PATATES BULLIDES
AMB OLI D'OLIVA
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM

25
ESPINACS SALTATS
A L'ALLET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB PATATES
AMB ENCIAM

26
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE

27
PURÉ DE PATATES
SENSE LÀCTICS
LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM

PASTA SENSE GLUTEN SALTADA
AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

CARN MAGRE ARREBOSSADA
SENSE GLUTEN
AMB ENCIAM



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE LACTOSA NI PLV

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



AMANIDA DE PATATES

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

AMANIDA RUSSA AMB ½ OU DUR

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XAMPINYONS

PAELLA MAR I MUNTANYA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SOIA



PRODUCTE INTEGRAL

ARRÓS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET

MONGETES VERDES AMB PATATES

LLENTIES A LA JARDINERA

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA

CREMA DE CARBASSÓ

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT DE SOIA

TRUITA AMB PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO

CIGRONS GUISTATS VERDUETES I (BOTIFARRA SENSE LÀCTICS)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA



AMANIDA DE PASTA AMB PINYA

CÀRN MAGRE ARREBOSSADA

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE OU

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

AMANIDA DE PATATES

MACARRONS SENSE OU AMB TOMÀQUET

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

AMANIDA RUSSA SENSE OU NI MAHONESA

CREMA DE PORROS NATURAL

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XAMPINYONS

PAELLA MAR I MUNTANYA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET

MONGETES VERDES AMB PATATES

LLENTIES A LA JARDINERA

ESPAGUETIS SENSE OU AMB OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA

CREMA DE CARBASSÓ

MANDONGUILLES SENSE OU A LA JARDINERA

POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU AMB ENCIAM I PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

MAGRA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO

CIGRONS GUISATS VERDUETES I BOTIFARRA

FRUITA

FRUITA

GELAT

FRUITA

FRUITA

AMANIDA DE PASTA SENSE OU AMB PINYA

CARN MAGRE ARREBOSSADA SENSE OU ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLOM ARREBOSSAT
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16

AMANIDA DE PATATES
AMB FRANKFURT

17

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB AMANIDA

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
I OIGURT

23

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
FRUITA

24

EDUICITA
MONGETES VERDES
AMB PATATES
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

25

LLENTIES A LA JARDINERA
LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUIATS
VERDURETES I BOTIFARRA
FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA

CARN MAGRE ARREBOSSADA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE PEIX, MARISC NI FRUITS SECS

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



12

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLOM ARREBOSSAT
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16

17

18

19

20

AMANIDA DE PATATES
AMB FRANKFURT

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB AMANIDA

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
IOGURT

23

24

25

26

27

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
FRUITA

EDIIITA

MONGETES VERDES
AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

LLENTIES A LA JARDINERA

LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA

TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ

CIGRONS GUIATS
VERDUETES I BOTIFARRA
FRUITA

30



AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA

CARN MAGRE ARREBOSSADA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE PORC

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES D'ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16

AMANIDA DE PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
FRUITA

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS
ARRÒS AMB VERDURES
I OGURT

23

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I PATATES
FRUITA

24

MONGETES VERDES
AMB PATATES
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

25

LLENTIES A LA JARDINERA
MEDALLONS DE BACALLÀ A LA PLANXA
AMB SOFREGIT D'ALL
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUISATS
AMB VERDUETES
FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE CARN

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES D'ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
TRUITA FRANCESA AMB
PATATES FREGIDES
GELAT

16

AMANIDA DE PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS

FRUITA

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA

FRUITA

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

CALAMARS A LA ROMANA
AMB XAMPINYONS

FRUITA

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

ARRÒS AMB VERDURES

IOGURT

23

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I PATATA
FRUITA

24

MONGETES VERDES
AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

25

LLENTIES A LA JARDINERA
MEDALLONS DE BACALLÀ A LA PLANXA
AMB SOFREGIT D'ALL
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUISATS
VERDUDETES
FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE VEDELLA

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

AMANIDA DE PATATES
AMB FRANKFURT

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

LLUÇ A LA BASCA
AMB PÈSOLS

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

LLOM A LA PLANXA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
I OGIURT

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

EDIIITA

MONGETES VERDES
AMB PATATES

LLENTIES A LA JARDINERA

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA

CREMA DE CARBASSÓ

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATES
FRUITA

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

MEDALLONS DE BACALLÀ A LA PLANXA
AMB SOFREGIT D'ALL
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

CIGRONS GUISATS
VERDUETES I BOTIFARRA
FRUITA

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA

FRUITA

ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: BAIXA EN GREIXOS

Setembre - 2019

 DILLUNS

 DIMARTS

 DIMECRES

 DIJOUS

 DIVENDRES



12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA
IOGURT DESNATAT

16

AMANIDA DE PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ A LA BASCA
AMB PÈSOLS

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

MINISTRA DE VERDURES
CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE PORROS NATURAL
PAELLA MAR
I MUNTANYA
IOGURT DESNATAT

23

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÓS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
AMB AMANIDA
FRUITA

24

FRUITA
MONGETES VERDES
AMB PATATES
POLLASTRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

25

LLENTIES A LA JARDINERA
MEDALLONS DE BACALLÀ A LA PLANXA
AMB SOFREGIT D'ALL
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DESNATAT

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUISATS
VERDUETES
FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA
CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



 Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: OVOLACTEOVEGETARIANA

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES D'ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
TRUITA FRANCESA AMB
PATATES FREGIDES
GELAT

16

AMANIDA DE PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
PÈSOLS AMB PASTANAGA
FRUITA

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB VERDURES

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

23

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
ESPINACS SALTATS
A L'ALLET
FRUITA

24

MONGETES VERDES
AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

25

AMANIDA VERDA
AMB FRUITA

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSO
CIGRONS GUISATS
VERDUETES
FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
FORMATGE
LLUÇ AL FORN
AMB PATATES
IOGURT NATURAL

PATATES BULLIDES
AMB OLI D'OLIVA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM
IOGURT NATURAL

BRÒQUIL AMB PATATES

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC
AMB OLI D'OLIVA

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM
IOGURT NATURAL

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL
LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

PATATES BULLIDES
AMB OLI D'OLIVA
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM
IOGURT NATURAL

ESPINACS AMB PATATES
MEDALLONS DE BACALLÀ A LA PLANXA
AMB SOFREGIT D'ALL
AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE
IOGURT NATURAL

PURÉ DE PATATES
LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

PASTA SALTEJADA
AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

CARN MAGRE ARREBOSSADA
AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

12
ESPIRALS AMB OLI I FORMATGE
LLOM ARREBOSSAT
AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

13
CREMA DE CARBASSÓ
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE LACTOSA, FREGITS NI FRUITA

Setembre - 2019

DILLUNS

16

AMANIDA DE PATATES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA

23

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
IOGURT DE SOIA

30

AMANIDA DE PASTA

CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA

DIMARTS

17

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ A LA BASCA
AMB PÈSOLS
IOGURT DE SOIA

24

MONGETES VERDES
AMB PATATES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE SOIA

DIMECRES

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOIA

25

LLENTIES A LA JARDINERA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SOIA

DIJOUS

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SOIA

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
IOGURT DE SOIA

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOIA

DIVENDRES

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
IOGURT DE SOIA

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

PAELLA MAR
I MUNTANYA

IOGURT DE SOIA

27

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUISAT
VERDUETES I BOTIFARRA
IOGURT DE SOIA



MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE MARISC

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



12

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLOM ARREBOSSAT
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16

17

18

19

20

AMANIDA DE PATATES
AMB FRANKFURT

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

FRUITA

FRUITA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES

IOGURT

23

24

25

26

27

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
FRUITA

MONGETES VERDES
AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

LLENTIES A LA JARDINERA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA

TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE CARBASSO

CIGRONS GUIATS
VERDUETES I BOTIFARRA

FRUITA

30



AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA

CARN MAGRE ARREBOSSADA
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE POLLASTRE NI SOJA

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLOM ARREBOSSAT
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
TRUITA FRANCESA AMB
PATATES FREGIDES
GELAT DE GEL

16

AMANIDA DE PATATES

17

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE

LLUÇ A LA BASCA
AMB PÈSOLS

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

FRUITA

TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA
FRUITA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS AMB
VERDURES

IOGURT

23

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB SOPREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I PATATA
FRUITA

24

MONGETES VERDES
AMB PATATES

TRUITA DE CARBASSÓ DE
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

25

LLENTIES A LA JARDINERA

MEDALLONS DE BACALLÀ A LA PLANXA
AMB SOPREGIT D'ALL

AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT DE GEL

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA

TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO

FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ

CIGRONS GUISATS
VERDUETES I BOTIFARRA

FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA

CARN MAGRE ARREBOSSADA
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA



Scolarest

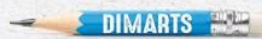
MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: BAIX EN IODE

Setembre - 2019

 DILLUNS

 DIMARTS

 DIMECRES

 DIJOUS

 DIVENDRES

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLOM ARREBOSSAT
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16

AMANIDA DE PATATES
AMB FRANKFURT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB AMANIDA

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

LLOM A LA PLANXA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

ARRÒS AMB VERDURES
I OGURT

23

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATA
FRUITA

24

FRUITA

MONGETES VERDES
AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

25

LLENTIES A LA JARDINERA

LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUISATS
VERDUETES I BOTIFARRA
FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA

CARN MAGRE ARREBOSSADA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



 Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE LLEGUMS

Setembre - 2019

 DILLUNS

 DIMARTS

 DIMECRES

 DIJOUS

 DIVENDRES

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16

AMANIDA DE PATATES AMB FRANKFURT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS

FRUITA

18

PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

BRÒQUIL AMB PATATES AMB ½ OU DUR

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS

PAELLA MAR I MUNTANYA (SENSE PÈSOLS)

IOGURT

23

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÓS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

24

MONGETES VERDES AMB PATATES
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

25

ESPINACS AMB PATATES
MEDALLONS DE BACALLÀ A LA PLANXA AMB SOFREGIT D'ALL AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

26

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB AMANIDA
FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA

ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

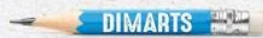


MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Setembre - 2019

 DILLUNS

 DIMARTS

 DIMECRES

 DIJOUS

 DIVENDRES

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLOM ARREBOSSAT
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16

AMANIDA DE PATATES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS

FRUITA

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

ARRÒS AMB VERDURES
I OGURT

23

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
FRUITA

24

MONGETES VERDES
AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

25

LLENTIES A LA JARDINERA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUISATS
VERDUETES I BOTIFARRA

FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA

CÀRN MAGRE ARREBOSSADA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA




Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE LACTOSA, F.S.ECS, FARINA REF, TONYINA, ESCALORA, CACAO

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLOM ARREBOSSAT
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT DE SOIA

16

AMANIDA DE PATATES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ A LA BASCA
AMB PÈSOLS

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR - NO TONYINA -

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

PAELLA MAR
I MUNTANYA

IOGURT DE SOIA

23

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
FRUITA

24

FRUITA

MONGETES VERDES
AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

25

LLENTIES A LA JARDINERA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ

CIGRONS GUIATS
VERDUETES I (BOTIFARRA SENSE
LÀCTICS)

FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA - NO TONYINA -

CÀRN MAGRE ARREBOSSADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE CIGRONS

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16

AMANIDA DE PATATES
AMB FRANKFURT

17

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

LLUÇ A LA BASCA
AMB PÈSOLS

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

PAELLA MAR
I MUNTANYA

IOGURT

23

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÓS INTEGRAL AMB SOPREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
FRUITA

24

FRUITA
MONGETES VERDES
AMB PATATES
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

25

LLENTIES A LA JARDINERA
MEDALLONS DE BACALLÀ A LA PLANXA
AMB SOPREGIT D'ALL
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

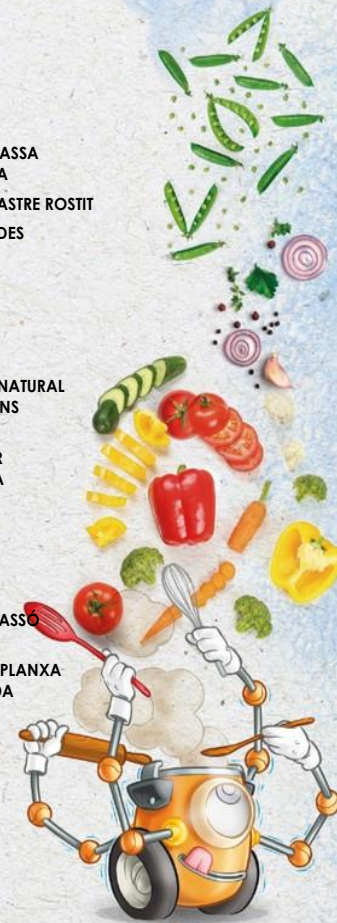
CREMA DE CARBASSÓ
CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB AMANIDA
FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA



ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE BLAT, LACTOSA, OU NI TOMÀQUET

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

AMANIDA DE PATATES

MACARRONS SENSE GLUTEN
AMB FORMATGE

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

PASTA SENSE GLUTEN
AMB OLI I FORMATGE
LLOM A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA SENSE LÀCTICS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT DE SOIA

CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

LLUÇ A LA BASCA
AMB PÈSOLS
FRUITA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA I ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA
SENSE OU NI MAIONESA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

CREMA DE PORROS
NATURAL

ARRÒS AMB VERDURES

IOGURT DE SOIA

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL
AMB OLI D'OLIVA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATA
FRUITA

MONGETES VERDES
AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

LLENTIES A LA JARDINERA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM
IOGURT DE SOIA

PASTA SENSE GLUTEN AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA

TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE CARBASSO
SENSE LÀCTICS

CIGRONS GUISAT
VERDURETES I BOTIFARRA
FRUITA

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN
AMB PINYA

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: NO CALAMAR

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16

AMANIDA DE PATATES
AMB FRANKFURT

17

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

LLUÇ A LA BASCA
AMB PÈSOLS

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
IOGURT

23

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
FRUITA

24

FRUITA

MONGETES VERDES
AMB PATATES

25

LLENTIES A LA JARDINERA

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUISTATS
VERDURETES I BOTIFARRA
FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA



ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ma

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia”



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família



Respecta el patró de la

DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA APAT

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o lactis



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

Scolarest

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats