

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE LTP, PELL DE LA FRUITA I VERDURA

Novembre - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

SOPA D'ESTELS
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

3

CREMA DE CARBASSA
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURES A DAUS)
VERAT AMB ALLS EN SALSAS DE TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
IOGURT

7

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSAS MERY
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB PASTA DE PISTONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

10

JORNADA THAILENESA
TALLARINES AMB VERDURES A L'ESTIL THAI
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS
IOGURT

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSAS
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

15

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARABASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

16

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AMB ALLADA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

17

ESCUDELLA
"COCIDO" COMPLET AMB PILOTA
FRUITA

18

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB SALSAS DE FORMATGE
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA AMB PATATES MARINES
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
TALLARINA AMB BOLONYESA VEGETAL
IOGURT

28

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN AMB PASTANAGA
FRUITA

29

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

30

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
CIGRONS AMB VERDURES I PORC SICHUAN
FRUITA

AQUÍ
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

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.
PELAR FRUITA I VERDURA ABANS DE SERVIR

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