

ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Setembre - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

MINISTRA DE VERDURES
POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

6

RISOTTO AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
FRUITA

7

CANELONS MIXTES
SALMÓ A LA PLANXA
FRUITA

8

CREMA DE VERDURES
LLONZES DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

9

AMANIDA CAPRESSE DE TOMÀQUET,
FORMATGE FRESC I OLI D'ALFÀBREGA
CONILL AMB ALLADA
FRUITA

12

MACARRONS SALTEJATS
RODÓ DE VEDELLA ROSTIT AMB POMA
FRUITA

13

CARXOFES SALTEJADES
TRUITA DE XAMPINYONS
FRUITA

14

GUISAT DE PATATES AMB XORIÇO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

15

ARRÓS AMB PÈSOLS, TOMÀQUET I
XAMPINYONS
GALL DINDI AL FORN
FRUITA

16

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB
OLIVES
FRUITA

19

COLIFLOR A LA NAVARRESA
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
ÇAÇADORA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA
GALTA DE PORC AMB SALS
FRUITA

21

RISOTTO DE BOLETS
DAURADA AL FORN
FRUITA

22

ESPAGUETIS AMB VERDURES
CONILL CONFITAT
FRUITA

23

GASPATXO
REMENAT DE GAMBES, AJETES I
ESPÀRRECS
FRUITA

26

FESTIU

27

CREMA DE VERDURES
REMENAT DE TONYINA
FRUITA

28

LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB
SALS DE TOMÀQUET I PARMESÀ
SALMÓ A L'CANADENCA
FRUITA

29

RISOTTO A LA VALDOSTANA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

30

CARXOFES AMB TOMÀQUET
CONILL ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA
FRUITA

AQUÍ ES
CUINA
100% AMB
OLI
D'OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
Skoolarest

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

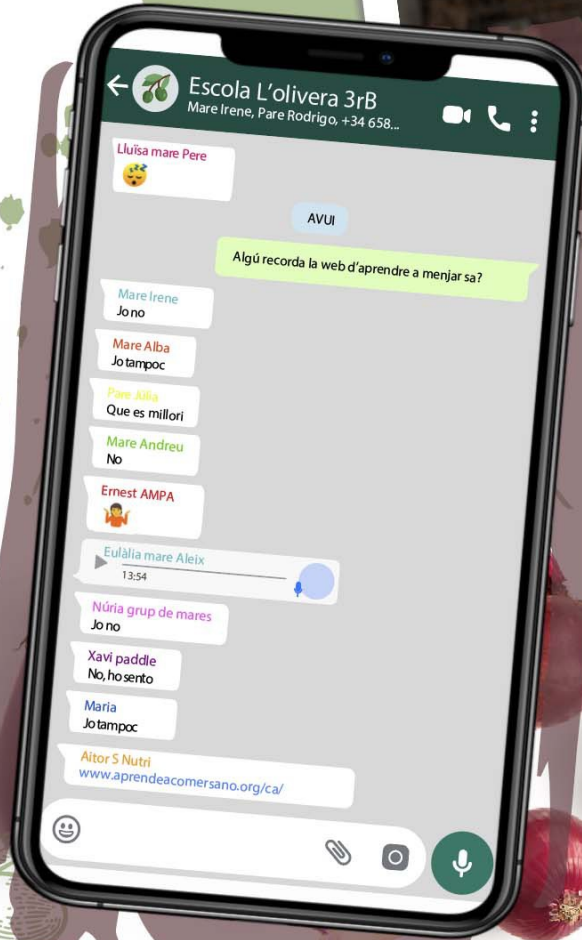
SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
**FOOD
BANKS**

AITOR SANCHEZ

Aprèn a menjar sa amb L'Aitor Sánchez i Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA I COMPASS GROUP | SCOLAREST T'OFEREIXEN UN PROGRAMA PRÀCTIC, PROGRESSIU I FLEXIBLE PER TRANSFORMAR ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS I MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DE TOTA LA FAMÍLIA.



SI HEM DINAT:

CEREALS, FÈCULES O LLEGUMS
VERDURES
CARN
PEIX
OU
FRUITA
LÀCTICS

PODEM SOPAR:

HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
CEREALS O FÈCULES
PEIX O OU
CARN MAGRA O OU
PEIX O CARN MAGRA
LÀCTICS O FRUITA
FRUITA

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.