

# ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Gener - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

CURRY SUAU DE MONGETA VERDA,  
PATATA I COLIFLOR  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA

10

MINISTRA DE VERDURES  
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PURÉ DE PATATES CASERO  
IOGURT

11

CREMA DE PORROS NATURAL  
CARN MAGRA AMB SALS  
TOMÀQUET  
IOGURT

12

SAMFAINA DE CARABASSÓ I  
ALBERGÍNIA  
OUS A LA PLANXA  
IOGURT

13

ESPAGUETIS AMB ALLADA I  
FORMATGE RATLLAT  
SALMÓ AMB SALS  
IOGURT

16

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
FRUITA

17

CREMA D' ESPINACS  
OUS REMENATS AMB VERDURES  
SALTADES  
IOGURT

18

SOPA DE FIDEUS  
LLONZES DE GALL DINDI A LA PLANXA  
IOGURT

19

SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I  
GINGEBRE  
DAURADA AL FORN  
IOGURT

20

RISOTTO DE BOLETS  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
IOGURT

23

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
CONILL AMB ALLADA  
FRUITA

24

CUSCÚS AMB VERDURES  
TRUITA D'ESPINACS I XAMPINYONS  
IOGURT

25

BOWL DE QUINOA (ECOLÒGIC),  
VERDURES I OU  
TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB  
OLIVES  
IOGURT

26

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
IOGURT

27

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA  
SALMON A LA MOSTASSA  
IOGURT

30


CREMA DE CARBASSA  
FILET D' ABADEJO AMB SALS  
FRUITA

31

PANATXÉ DE PASTANAGA, PATATA,  
PÈSOLS I CARXOFES  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU  
SUC  
IOGURT

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

**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