

# ESCOLA ESTEL

Dieta: SENSE LLEGUMS, FRUCTOSA, LACTOSA, PEIX NI MARISC

Gener - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ESPIRALS SALTEJATS  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
AMANIDA VERDA

10

PATATES AMB PEBROTS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA

12

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE  
PASTANAGA)  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA

13

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
REMAT DE XAMPINYONS

16

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA

17

COLIFLOR AMB CARABASSÓ  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA

18

BLEDES SALTEJADES  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA

19

PATATES AMB PEBROTS  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA VERDA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
PASTA

23

ALBERGÍNIA A LA PLANXA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA

24

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE  
PASTANAGA)  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
AMANIDA VERDA

25

CREMA DE BRÒQUIL I PATATES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

26

MACARRONS SALTEJATS  
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA

27

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA

30

ESPAQUETIS SALTEJATS  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES

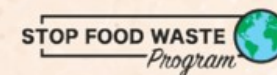
31

PATATES AMB SALSA VERDA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA



AQUÍ  
ES CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)



FISH  
REVOLUTION



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.

**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