

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Novembre - 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

AMANIDA CAPRESSE DE TOMÀQUET,
FORMATGE FRESC I OLI D'ALFÀBREGA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

3

JORNADA FISH REVOLUTION
BRÒQUIL SALTEJAT
REGIRAT DE MOZZARELLA I ANET
IOGURT

6

AMANIDA DE PASTA AMB FORMATGE
I SALSA ROSA
VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO,
PASTANAGA I FONOLL
IOGURT

7

ESPINACS AMB BEIXAMEL
OUS FARCITS
IOGURT

8

QUINOA (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSA
IOGURT

9

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
IOGURT

10

CREMA DE VERDURES
LASANYA D'ALBERGÍNIA,
MOZZARELLA, TOMÀQUET I ALFÀBREGA
IOGURT

13

AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
FRUITA

14

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
CONILL AMB ALLADA
IOGURT

15

MACARRONS AMB PESTO DE
REMOLATXA
DAURADA AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
IOGURT

16

JORNADA DE PETRA (JORDÀNIA)
COLIFLOR SALTEJADA
PASTÍS DE PATATA I BOLONYESA DE
SOIA GRATINAT AMB FORMATGE
IOGURT

17

RISOTTO DE BOLETS
TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB
OLIVES
IOGURT

20

CREMA DE VERDURES
VERAT AMB PISTO DE PEBROT, CEBA,
CARBASSÓ I TOMÀQUET
IOGURT

21

AMANIDA D'ARRÒS
BROQUETA DE POLLASTRE ADOBADA
AMB VERDURES
IOGURT

22

SOPA DE FIDEUS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PURÉ DE COLIFLOR I OLI D'OLIVA
FRUITA

23

AMANIDA D'ENCIAMS MIX,
TOMÀQUET, COGOMBRE AMB YORK I
OLI D'ALFÀBREGA
OUS A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

24

AMANIDA DE COUS COUS AMB OLI
D'HERBES AROMATICAS I VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
IOGURT

27

CREMA DE CARBASSA I CURRI
TRUITA DE PATATES I PEBROTS
IOGURT

28

JORNADA FISH REVOLUTION
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A
LA PLANXA
FRUITA

29

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE AMB SALSA
IOGURT

30

SOPA D'ESTELS
TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET
IOGURT

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

COMPASS
Scolarest

SCOLAREST

*Alimentació
saludable i
sostenible*

COMPASS
GROUP | Scolarest

AQUÍ ES CUINA 100% AMB OLI D'OLIVA

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

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 BENES-
TAR 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