

# VEDRUNA SALLENT

Dieta: SENSE KIWI, NOUS NI FRUITS SECS

Maig - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
FILET DE PORC AMB SALSÀ DEMIGLACE  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

3

### MENÚS DELS INFANTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

4

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

### RECEPTA FISH REVOLUTION

FIDEUÀ AMB VERDURES ( PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES EN LLIT DE PATATES  
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA  
PROVENÇAL  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA  
RATLLADA  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE  
PA  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATA I CEBÀ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

### OCEÀ PACÍFIC: HAWAII

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor,  
blat de moro i pinya)  
ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA  
(ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBÀ  
IOGURT

12

SOPA DE FIDEUS  
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
FILET D' ABADJO AMB SALSÀ  
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBÀ I  
OLIVES AMB OLI D'ALFÀBREGA  
FRUITA

18

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

19

PÈSOLS AMB PATATES  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
FRUITA

20

### SANTA JOAQUIMA

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  
NATURAL I ORENGA  
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET  
IOGURT

25

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB  
FORMATGE EDAM  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I  
PEBROT  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
PIZZA VEGETAL  
FRUITA

27

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSÀ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
FRUITA

31

VICHYSOISE  
POLLASTRE AMB SALSÀ  
FRUITA

AQUÍ ES  
CUINA  
100% AMB  
OLI  
D'OLIVA

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

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
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.

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:	PODEM SOPAR:
CEREAIS, FÈCULES O LLEGUMS	HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
VERDURES	CEREAIS O FÈCULES
CARN	PEIX O OU
PEIX	CARN MAGRA O OU
OU	PEIX O CARN MAGRA
FRUITA	LÀCTICS O FRUITA
LÀCTICS	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.