

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 SOPA DE L'ÀVIA AMB GALETS LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA DE COL LLOMBARDA IOGURT	5 ESPINACS SALTATS AMB ANOUS I POMA ORADA AL FORN AMB CEBA I PATATES QUALLADA	6 COUSCOUS AMB VERDURES I PANSES PINXOS ADOBATS AMB PEBROTS IOGURT	7 SOPA DE CEBA SARDINES AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA DE CANONGES FORMATGE FRESC
10 TRINXAT DE COL I PATATA SALMÓ AL PAPILLOT IOGURT	11 SOPA DE BROU SÍPIA SALTADA AMB CEBA QUÉFIR	12 GRAELLADA DE VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT MACEEDÒNIA DE FRUITA NATURAL	13 MONGETA VERDA SALTADA AMB ALLS GALL DINDI SALTAT AMB XMAPINYONS IOGURT	14 TORRADA AMB ESCALIVADA I ANXOVES OUS REMENATS AMB TOMÀQUET I AMANIDA IOGURT AMB FRUITA
17 COLIFLOR GRATINADA LLOM ARREBOSSAT AMB AMANIDA IOGURT AMB ANOUS	18 AMANIDA MIXTA PANINI CASOLÀ DE TONYINA I OLIVES IOGURT	19 SOPA DE BROU AMB ESTRELLETES LLENGUADO A LA PLANXA AMB AMANIDA MAGRANA AMB SUC DE TARONJA	20 PURÉ DE CARBASSA TRUITA DE CARXOFES AMB PEBROTS FREGITS IOGURT	21 AMANIDA DE TOMÀQUET, MOZZARELA I ALFÀBREGA CREPS DE POLLASTRE I VERDURES IOGURT AMB KIWI
24 HUMMUS AMB BASTONETS DE PASTANAGA CROQUETES CASOLANES AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	25 CREMA DE LLENTIES VERMELLES, PASTANAGA I CORIANDRE OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS I GAMBETES FRUITA DEL TEMPS	26 BLEDA AMB PATATA HAMBURGUESA AMB SAMFAINA FRUITA DEL TEMPS	27 QUINOA SALTADA AMB VERDURES LLUÇ EN SALSA IOGURT	28 AMANIDA CÈSAR BAGGEL D'ADVOCAT I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició.				

Sopa de lletres de la tardor

MEL I MATÓ

Sabies que és típic de Catalunya?
 El mató és un formatge fresc i suau, fet ben a prop de casa.
 La mell, dolça i daurada, la fan les abelles que viuen als nostres camps.



Junts formen unes postres boníssimes, naturals i plenes d'energia!

Fruita de temporada


@comacasa.menjadors escolars



www.comacasamenjadors.cat