

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP FIDEUÀ AMB CARN O VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES DE L'ÀVIA TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB ESPINACS PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA DE BROU MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA DAUS DE GALL DINDI ADOBATS AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES (PERNIL, PÈSOLS I PASTANAGA) LLOM AMB SALSA DE VERDURES IOGURT	13 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS POLLASTRE A LES FINES HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
17 LLACETS AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA VEGETAL AMB ARRÒS PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURETES I SALSA DE SOIA RODÓ DE GALL DINDI AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM IOGURT	21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES OUS DURS AMB OLI I PEBRE VERMELL O OUS REMENATS I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
24 CREMA DE PORROS PAELLA DE CARN O VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA DE L'ÀVIA SALSITXES DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA I Ceba AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	27 BRÓCOLI AMB PATATA POLLASTRE AMB CANYELLA I LLIMONA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS I TASTET: MEL I MATÓ	28 ESPAGUETIS A LA CARBONARA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
Un cop al mes, unes postres casolanes. Es servirà pa integral. Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir. Ús de sal iodada per cuinar. Carn i pollastre produïts a Catalunya. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.				

*Supa de lletres
de la tardor*

CR F I R O N S F C N T R Y
Q E U E T E V A A J U H O O
O A E D E P N E U D W W I J
S N J I I Y C A S T A N Y A
C A W W C K U E W O H E P G
C O D O N Y A T M R O H A J
H M H E Y O N I A L B F D J
G V H P A C L Y U X Z E T Q
I S B E U G U I N E U J E E
E P A R A I G U E S C Z D T
P I N Y O T V M O N I A T O
M E S Q U I R O L F Y E A X
W A G L A K M A G R A N A W
V S A C A R B A S S A K W V



MEL I MATÓ

Sabies que és típic de Catalunya?
El mató és un formatge fresc i suau,
fet ben a prop de casa.
La mel, 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



Un cop al mes, unes
postres casolanes



Cada mes **peix fresc**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

