

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP FIDEUÀ S/ GLUTEN S/ OU DE LA CASA (S/ PREPARAT) FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES DE L'ÀVIA "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB ESPINACS PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓ I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA DE BROU (S/ GALLINA) AMB PASTA S/ GLUTEN S/ OU MANDONGUILLES MIXTES S/ GLUTEN S/ OU O GALL DINDI 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) RAP AMB SALSA DE VERDURES IOGURT	13 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA "TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA 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 PASTA S/ GLUTEN S/ OU AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES MUSSACA D'ALBERGÍNIA O PATATA AMB LLENTIES (formatge s/ ou o sense formatge) 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 LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS
24 CREMA DE PORROS PAELLA MARINERA ESPECIAL (s/ preparat) FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA DE BROU (S/ GALLINA) AMB PASTA S/ GLUTEN S/ OU SALSITXES DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA DE PATATA I Ceba AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" O CARN PLANXA I 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 PASTA S/ GLUTEN S/ OU A LA CARBONARA SUQUET DE PEIX (sense preparat) 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 bondat



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

