

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b><br>CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP<br>FIDEUÀ S/ GLUTEN S/ OU DE LA CASA (S/ PREPARAT)<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>5</b><br>LLENTIES DE L'ÀVIA<br>"TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL I VERDURES" O PEIX PLANXA AMB AMANIDA<br>FRUITA DEL TEMPS                                      | <b>6</b><br>ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ<br>PEIX AL FORN AMB AMANIDA (S/ PIPES)<br>FRUITA DEL TEMPS                                                               | <b>7</b><br>PATATES ESTOFADES AMB ESPINACS<br>PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN I AMANIDA<br>FRUITA DEL TEMPS                                   |
| <b>10</b><br>SOPA DE BROU AMB PASTA S/ GLUTEN S/ OU<br>MANDONGUILLES MIXTES S/ GLUTEN S/ OU O GALL DINDI AMB SALSA DE TOMÀQUET<br>FRUITA DEL TEMPS                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>11</b><br>MONGETA VERDA AMB PATATA<br>DAUS DE GALL DINDI ADOBATS AMB BASTONETS DE COGOMBRE<br>FRUITA DEL TEMPS  | <b>12</b><br>ARRÒS 3 DELÍCIES (PERNIL, PÈSOLS I PASTANAGA)<br>RAP AMB SALSA DE VERDURES<br>IOGURT                                                                           | <b>13</b><br>MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA<br>"TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" O CARN PLANXA AMB AMANIDA<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>14</b><br>CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS<br>POLLASTRE A LES FINES HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>FRUITA DEL TEMPS |
| <b>17</b><br>PASTA S/ GLUTEN S/ OU AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega)<br>"TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB GUARNICIÓ<br>FRUITA DEL TEMPS                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>18</b><br>SOPA DE PEIX AMB ARRÒS<br>PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS<br>FRUITA DEL TEMPS           | <b>19</b><br>CREMA DE VERDURES<br>MUSSACA D'ALBERGÍNIA O PATATA AMB LLENTIES (formatge s/ ou o sense formatge)<br>FRUITA DEL TEMPS                                          | <b>20</b><br>ARRÒS AMB VERDURETES I SALSA DE SOIA<br>RODÓ DE GALL DINDI AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM<br>IOGURT                                               | <b>21</b><br>CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES<br>LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA (S/ PIPES)<br>FRUITA DEL TEMPS                                          |
| <b>24</b><br>CREMA DE PORROS<br>PAELLA MARINERA ESPECIAL (s/ preparat)<br>FRUITA DEL TEMPS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>25</b><br>SOPA DE BROU AMB PASTA S/ GLUTEN S/ OU<br>SALSITXES DE PAGÈS AL FORN AMB ENCIAM<br>FRUITA DEL TEMPS   | <b>26</b><br>LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES<br>"TRUITA VEGANA DE PATATA I CEBA AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" O CARN PLANXA I BASTONETS DE PASTANAGA<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>27</b><br>BRÓCOLI AMB PATATA<br>POLLASTRE AMB CANYELLA I LLIMONA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DEL TEMPS I TASTET: MEL I MATÓ             | <b>28</b><br>PASTA S/ GLUTEN S/ OU A LA CARBONARA<br>SUQUET DE PEIX FRESC<br>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*

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

