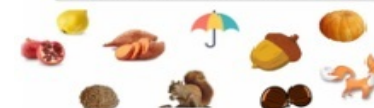


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP FIDEUÀ S/GLUTEN S/OU DE LA CASA (S/PREPARAT) FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES GUISADES (SENSE CARN) "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" O PEIX PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB ESPINACS PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA VEGETAL AMB PASTA S/GLUTEN S/OU MANDONGUILLES D'AU 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 2 DELÍCIES (PÈSOLS I PASTANAGA)(S/PERNIL) 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 VEGETAL AMB PASTA S/GLUTEN S/OU SALSITXES D'AU O POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA DE PATATA I CEBA AMB FARINA DE CIGRÓ" O PEIX PLANXA AMB AMANIDA 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 (S/CARN) SUQUET DE PEIX FRESC 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

