

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 SENSE GLUTEN GUISADES TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA 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 DE BROU AMB PASTA S/ GLUTEN S/ OU MANDONGUILLES MIXTES S/ GLUTEN S/ OU O GALL DINDI AMB SALSAS DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA DAUS ADOBATS (S/ CURRI) AMB GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES (PERNIL, PÈSOLS I PASTANAGA) RAP AMB SALSAS 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 SENSE GLUTEN O SENSE CROSTONS 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 A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES LASSANYA S/ GLUTEN DE LLENTIES S/ GLUTEN FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURES I SALSAS DE SOIA SENSE GLUTEN O SENSE SALSAS RODÓ DE GALL DINDI S/ GLUTEN S/ LLET O GALL DINDI AMB SALSAS 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 AMB PASTA S/ GLUTEN S/ OU SALSITXES DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES SENSE GLUTEN 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 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 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

