

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP FIDEUÀ VEGETAL AMB PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES GUISADES (SENSE CARN) TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB ESPINACS OUS DURS O LLEGUM AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA VEGETAL AMB PASTA FALAFEL DE CIGRÓ SENSE AL·LÈRGENS O CASOLANS AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA TRUITA A LA FRANCESA AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 2 DELÍCIES (PÈSOLS I PASTANAGA)(S/PERNIL) TOFU O LLEGUM AMB SALSA I ENCIAM 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 "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA 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 TOFU O LLEGUM AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURETES I SALSA DE SOIA LLEGUM EN SALSETA 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 VERDURES I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA VEGETAL AMB PASTA "HAMBURGUESA" VEGETAL 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 FALAFEL DE CIGRÓ SENSE AL·LÈRGENS O CASOLANS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS I TASTET: MEL I MATÓ	28 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) 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

