

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUÀ S/ GLUTEN S/ OU VEGETAL AMB PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS	3 PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES BOTIFARRA D'AU O PEIX AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	4 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) RAP AL FORN AMB SALSA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	5 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA" D'ALLS TENDRES AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL O CARN PLANXA AMB AMANIDA IOGURT DE PROXIMITAT	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ POLLASTRE AMB CANYELLA I LLIMONA AL FORN AMB COL LLOMBARDA I POMA FRUITA DEL TEMPS
9 PASTA S/ GLUTEN S/ OU A LA CARBONARA (S/ CARN) "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS	10 LLESQUES DE VERDURES AMB PATATES GRATINADES (formatge s/ ou o sense formatge) GALL DINDI GUISAT AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	11 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/ CARN, GLUTEN NI OU) FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE POMA IOGURT DE PROXIMITAT	13 CREMA DE LLEGUMS PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS FORMATGE AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
16 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" O PEIX PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 BLEDA AMB PATATA SALTADA AMB ALLET PAELLA (s/ preparat) FRUITA DEL TEMPS	18 PASTA S/ GLUTEN S/ OU A LA NAPOLITANA (tomàquet i orenga) ALES DE POLLASTRE ADOBADES CASOLANES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	19 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) PEIX A LA LLIMONA (S/ GLUTEN S/ OU) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	20 SOPA D'AU O VEGETAL AMB PASTA S/ GLUTEN S/ OU HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN/ PLANXA AMB CEBA CAREMEL·LITZADA I AMANIDA IOGURT DE PROXIMITAT
23 CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS CASOLANS PASTA S/ GLUTEN S/ OU AMB SALSA S/ GLUTEN S/ OU FRUITA DEL TEMPS	24 CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS "TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA VEGETAL AMB PASTA S/ GLUTEN S/ OU CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	26 BRÓCOLI AMB PATATA LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	27 ARRÒS AMB VERDURETES GALL DINDI SALTAT AMB XAMPINYONS "TORRIJA" CASOLANA SENSE OU
30 FESTIU	31 FESTIU			
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.				

*Segueix els números i
aconseguiràs descobrir el dibuix
amagat*



Fruites de temporada



Un cop al mes, unes postres casolanes

Varietat de **peix fresc** (maira, gallineta, seitó, canana,...)



Ús de **sal iodada**

Ús d'oli d'oliva per cuinar,
oli d'oliva verge per
amanir i alt oleic per fregir



Cada dia s'ofereix
pa integral



@comacasa.menjadorestolares



www.comacasamenjadors.cat

