

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 DE PAGÈS AL FORN/ PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BROTS DE SOIA 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 OUS REMENATS AMB ALLS TENDRES I 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 TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	10 LLESQUES DE VERDURES AMB PATATES GRATINADES (SENSE GLUTEN) GALL DINDI GUISAT AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	11 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/ GLUTEN S/OU) FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES POLLASTRE AMB SALSA DE POMA (S/ GLUTEN, S/ LLET) IOGURT DE PROXIMITAT	13 CREMA DE LLEGUMS (NO LLENTIES) O DE VERDURES PIZZA S/ GLUTEN O PANINI S/ GLUTEN CASOLÀ DE XAMPINYONS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
16 LLENTIES S/ GLUTEN ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA 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 (S/ CURRI) AMB AMANIDA 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 DE BROU AMB PASTA S/ GLUTEN S/OU HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN/ PLANXA AMB Ceba CARAMEL·LITZADA I AMANIDA IOGURT DE PROXIMITAT
23 CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS SENSE GLUTEN PASTA S/ GLUTEN S/OU AMB SALSA S/ GLUTEN S/OU FRUITA DEL TEMPS	24 CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA DE BROU 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 ESTOFAT DE CARN AMB XAMPINYONS "TORRIJA" CASOLANA S/ GLUTEN
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.menjadorscolars

www.comacasa.menjadors.cat

