

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA DE PASTANAGA I XIRIVIA (SENSE LLET) FIDEUÀ 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 SOIA	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ POLLASTRE AMB CANYELLA I LLIMONA AL FORN AMB COL LLOMBARDA I POMA FRUITA DEL TEMPS
9 PASTA AMB TOMÀQUET TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	10 LLESQUES DE VERDURES AMB PATATES (S/LLET NI FORMATGE) GALL DINDI GUISAT AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	11 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/VEDELLA) 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 SOIA	13 CREMA DE LLEGUMS (S/LLET) PIZZA S/LLET O PANINI CASOLÀ DE XAMPINYONS (S/FORMATGE) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
16 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA O OUS REMENATS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 BLEDA AMB PATATA SALTADA AMB ALLET PAELLA (s/preparat) FRUITA DEL TEMPS	18 PASTA A LA NAPOLITANA (sense formatge) 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 FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	20 SOPA DE BROU AMB PASTA (S/VEDELLA) HAMBURGUESA D'AU (S/LLET) O GALL DINDI PLANXA AMB AMANIDA IOGURT DE SOIA
23 CREMA DE PÈSOLS I VERDURES (S/LLET) AMB CROSTONS CASOLANS PASTA (NO RAVIOLIS) AMB SALSA DE TOMÀQUET (S/LLET) FRUITA DEL TEMPS	24 CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA DE LLETRES (BROU SENSE VEDELLA) 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 O PEIX AMB XAMPINYONS "TORRIJA" CASOLANA SENSE LLET
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.menjadorscolars.cat

