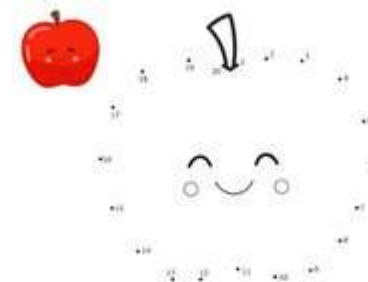


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 TABOULÉ DE QUINOA AMB VERDURA CRUA OUS ESCALFATS AMB PISTO IOGURT	3 AMANIDA DE CANONGES I TOMÀQUETS XERRIS ORADA AL FORN AMB CEBA I PATATA PANADERA QUALLADA	4 COUSCOUS SALTAT AMB VERDURES I PANSES POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	5 SOPA DE BROU LLENGUADO A LA PLANXA AMB AMANIDA PLÀTAN AMB XOCOLATA NEGRA	6 AMANIDA DE TOMÀQUET ROSA, TONYINA I MOZZARELLA PIZZA CASOLANA VEGETAL IOGURT AMB FRUITA NATURAL
9 COLIFLOR AMB PATATA XAI A LA PLANXA AMB PEBROTS QUÉFIR	10 CREMA DE VERDURES LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA IOGURT	11 GNOCCHIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE WOK DE GALL DINDI AMB BRÓCOLI I CARBASSA IOGURT AMB ANOUS	12 ARRÒS SALTAT OUS REMENATS AMB GAMBETES I AMANIDA TARONJA AMB CANYELLA	13 HAMBURGUESA AMB PA DE LLAVORS, FORMATGE, CEBA CARMEL·LITZADA, ENCIAM I TOMÀQUET PATATES BRAVES CASOLANES IOGURT AMB FRUITA
16 RAVIOLIS AMB TOMÀQUET PINXOS MORUNOS ADOBATS CASOLANS AMB AMANIDA IOGURT AMB AMETLLES	17 PARRILLADA DE VERDURES PEBROTS DEL PIQUILLO FARCITS DE BRANDADA DE BACALLÀ GRATINATS FORMATGE FRESC	18 PURÉ DE VERDURES AMB CROSTONS OUS TRENCATS AMB PERNIL IOGURT	19 BLEDA AMB PATATA SALTADA BACALLÀ A LA ROMANA AMB AMANIDA IOGURT AMB LLAVORS DE LLI	20 AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I COGOMBRE BAGGEL DE SALMÓ, ADVOCAT I TOMÀQUET MADUIXES
23 AMANIDA COMPLETA PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB SALSETA IOGURT	24 PURÉ DE PORROS AMB CROSTONS LLUÇ A LA PLANXA AMB XIPS CASOLANES IOGURT AMB MADUIXES	25 OUS DURS FARCITS DE TONYINA CRESTES CASOLANES DE XAMPINYONS I FORMATGE AL FORN AMB AMANIDA QUALLADA	26 AMANIDA VERDA BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ESPÀRRECS VERDS IOGURT	27 SANDVITX D'ENCIAM, TOMÀQUET, POLLASTRE I MAIONESA SNACKS D'ALBERGÍNIA CASOLANS AMB MEL MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL
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



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.comacasamenjadors.cat

