

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU
6 FESTIU	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (1) LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ESCÀROLA, PASTANAGA I RAVE (4,13) FRUITA DEL TEMPS	9 SOPA DE BROU AMB PASTA (1,3,6,9,12) TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE (3) FRUITA DEL TEMPS	10 COLIFLOR AMB PATATA (11) POLLASTRE AL FORN AMB XILINDRÓN (tomàquet, ceba i pebrot) FRUITA DEL TEMPS
13 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS FETS AL FORN (1,6,9,11) OUS REMENATS AMB GAMBETES (OPCIONAL) I AMANIDA (3,2) FRUITA DEL TEMPS	14 MONGETA VERDA AMB PATATA (11) LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA (1,3,6,7,9) FRUITA DEL TEMPS	15 SOPA MINISTRONE (1,3,6,9,12) GALL DINDI GUISAT AMB SALSETA I VERDURES FRUITA DEL TEMPS	16 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM (4) MATÓ DE PROXIMITAT (7)	17 ARRÒS 3 DELÍCIES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
20 CREMA DE PÈSOLS I PASTANAGA (11) FIDEUÀ AMB CARXOFES (1,3,6,9) FRUITA DEL TEMPS	21 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB BASTONETS DE PASTANAGA (3,11) FRUITA DEL TEMPS	22 ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES BACALLÀ AL FORN AMB SUAU MUSSOLINA D'ALLIOLI DE LLET (4,7,13) FRUITA DEL TEMPS	23 MENÚ DE SANT JORDI: SOPA DE LLETRES (1,3,6,9,12) LLIBRETS CASOLANS S/GLUTEN S/OU FARCITS DE PERNIL I FORMATGE PA DE PESSIC CASOLÀ	24 BRÓCOLI AMB PATATA (11) POLLASTRE A LES FINES HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
27 MACARRONS A LA NAPOLITANA (tomàquet i orenga)(1,3,6,9) TRUITA D'ESPÀRRECS I PATATA AMB AMANIDA (3,11) FRUITA DEL TEMPS	28 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES (1) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	29 MINISTRA DE VERDURES I PÈSOLS (11) HAMBURGUESA/ MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS DE TOMÀQUET I ENCIAM (6,11) FRUITA DEL TEMPS	30 TASTET: MUSCLO DEL DELTA DE L'EBRE I ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES (1,9,13) SUQUET DE PEIX FRESC AMB HORTALISSES (2,4,11,13) POSTRA CASOLÀ: MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL	

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.

Declaració d'al·lèrgens



Amb aquests números permet identificar els al·lèrgens de cada plat.



Fruites de temporada



Un cop al mes, **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.comacasamenjadors.cat

