

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 <b>FESTIU</b>	2 <b>FESTIU</b>	3 <b>FESTIU</b>
6 <b>FESTIU</b>	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ <b>PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA</b> 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 <b>SOPA VEGETAL AMB PASTA</b> TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE (3) FRUITA DEL TEMPS	10 COLIFLOR AMB PATATA (11) <b>PEIX AL XILINDRÓN</b> 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 <b>SOPA MINISTRONE VEGETAL</b> <b>PEIX AMB SALSETA (2,4,11,13)</b> FRUITA DEL TEMPS	16 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES <b>SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM (4)</b> MATÓ DE PROXIMITAT (7)	17 <b>ARRÒS 2 DELÍCIES (PÈSOLS I PASTANAGA)(S/PERNIL)</b> TRUITA A LA FRANCESA O OUS REMENATS AMB AMANIDA 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 <b>SOPA VEGETAL AMB PASTA</b> <b>LLIBRETS D'ALBERGÍNIA CASOLANS S/GLUTEN S/OU FARCITS DE FORMATGE AMB AMANIDA DE LLEGUM</b> <b>PA DE PESSIC CASOLÀ</b>	24 BRÓCOLI AMB PATATA (11) <b>LLUÇ AL FORN A LES FINES HÈRBES AMB AMANIDA</b> 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) <b>PEIX O HAMBURGUESA VEGETAL S/AL-LÈRGENS AL FORN AMB AMANIDA</b> FRUITA DEL TEMPS	29 MINISTRA DE VERDURES I PÈSOLS (11) <b>PEIX AMB SALS DE TOMÀQUET (4,13)</b> 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'a·l·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

