

# Octubre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> ESPAGUETIS AL POMODORO (TOMÀQUET I ALFÀBREGA) TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANGA FRUITA DEL TEMPS	<b>3</b> CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PATATES GRATINADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>4</b> ARRÒS 3 DELÍCIES POLLASTRE AL CURRI AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>5</b> CIGRONS ESTOFATS A LA RIOJANA GALLINETA FRESCA A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	<b>6</b> TRINXAT DE COL I PATATA CAP DE LLOM ROSTIT AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b> LLENTIES DE TARDOR OUS REMENATS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>10</b> MONGETA TENDRA AMB PATATA CANELONS GRATINATS FRUITA DEL TEMPS	<b>11</b> SOPA DE CAP DE RAP I ARRÒS POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>12</b> FESTIU	<b>13</b> FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
<b>16</b> ESPIRALS AL PESTO HAMBURGUESA DE SALMÓ AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	<b>17</b> MINESTRA CASOLANA PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS	<b>18</b> CREMA DE LLEGUMS PAELLA DE VERDURES IOGURT	<b>19</b> SOPA DE BROU TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>20</b> CIGRONS SALTATS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
<b>23</b> TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	<b>24</b> BRÒQUIL AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	<b>25</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET SUQUET DE RAP FRESC AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	<b>26</b> PURÉ DE CARBASSÓ OUS DURS AMB SAMFAINA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>27</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA DE CUBA</b> "FRIJOLE" ESTOFATS "ROPA VIEJA" (CARN ESTOFADA) AMB PLÀTAN FREGIT "CABEZOTE" (PA DE PESSIC AMB LLET CONDENSADA)
<b>30</b> SOPA DE PASTA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>31</b> <b>MENÚ DE CASTANYADA</b> CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA			

Les fruites del temps són: pera, mandarina, plàtan, meló, figues, préssec, poma, caqui, ,...  
Es servirà pa integral.  
Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.  
Oli de gira-sol alt oleic per fregir.  
Ús de sal iodada per cuinar.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Peix fresc de les llotges de Palamós.  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



# Octubre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ **SENSE CARN**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> ESPAGUETIS AL POMODORO (TOMÀQUET I ALFÀBREGA) TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANGA FRUITA DEL TEMPS	<b>3</b> CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PATATES GRATINADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>4</b> ARRÒS 3 DELÍCIES (S/CARN) LLUÇ AL CURRI AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>5</b> CIGRONS ESTOFATS <b>AMB VERDURES</b> GALLINETA FRESCA A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	<b>6</b> TRINXAT DE COL I PATATA (S/CARN) <b>TRUITA FRANCESA</b> AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b> LLENTIES DE TARDOR (S/CARN) OUS REMENATS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>10</b> MONGETA TENDRA AMB PATATA CANELONS GRATINATS <b>D'ESPINACS</b> FRUITA DEL TEMPS	<b>11</b> SOPA DE CAP DE RAP I ARRÒS <b>LLUÇ</b> AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>12</b> <b>FESTIU</b>	<b>13</b> <b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
<b>16</b> ESPIRALS AL PESTO HAMBURGUESA DE SALMÓ AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	<b>17</b> MINESTRA CASOLANA <b>OUS DURS</b> AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS	<b>18</b> CREMA DE LLEGUMS PAELLA DE VERDURES IOGURT	<b>19</b> SOPA <b>VEGETAL</b> TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>20</b> CIGRONS SALTATS (S/CARN) <b>LLUÇ PLANXA</b> AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
<b>23</b> TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSINA DE SOJA CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	<b>24</b> BRÒQUIL AMB PATATA <b>TRUITA FRANCESA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	<b>25</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET SUQUET DE RAP FRESC AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	<b>26</b> PURÉ DE CARBASSÓ OUS DURS AMB SAMFAINA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>27</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA DE CUBA</b> "FRIJOLE" ESTOFATS (S/CARN) <b>LLUÇ</b> AMB PLÀTAN FREGIT "CABEZOTE" (PA DE PESSIC AMB LLET CONDENSADA)
<b>30</b> SOPA <b>VEGETAL</b> DE PASTA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>31</b> <b>MENÚ DE CASTANYADA</b> CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS <b>PEIX PLANXA/ FORN</b> AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA			

Les fruites del temps són: pera, mandarina, plàtan, meló, figues, préssec, poma, caqui,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Peix fresc de les llotges de Palamós.

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat

**Bo-Sa  
D'aquí**  
Quilòmetre zero a l'Escola

# Octubre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ **SENSE GLUTEN**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 PASTA <b>SENSE GLUTEN</b> AL POMODORO (TOMÀQUET I ALFÀBREGA) TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANGA FRUITA DEL TEMPS	3 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PATATES GRATINADES AMB VERDURES ( <b>S/GLUTEN</b> ) FRUITA DEL TEMPS	4 ARRÒS 3 DELÍCIES POLLASTRE AL CURRI AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	5 CIGRONS ESTOFATS A LA RIOJANA GALLINETA FRESCA A LA LLIMONA ( <b>S/GLUTEN</b> ) AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	6 TRINXAT DE COL I PATATA CAP DE LLOM ROSTIT AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS
9 <b>LLENTIES SENSE GLUTEN</b> DE TARDOR OUS REMENATS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA TENDRA AMB PATATA <b>CARN PLANXA AMB AMANIDA</b> FRUITA DEL TEMPS	11 SOPA DE CAP DE RAP I ARRÒS POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 PASTA <b>SENSE GLUTEN</b> AL PESTO <b>PEIX</b> AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 MINESTRA CASOLANA PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS	18 CREMA DE LLEGUMS ( <b>LLENTIA SENSE GLUTEN</b> ) PAELLA DE VERDURES IOGURT	19 SOPA DE BROU <b>AMB PASTA SENSE GLUTEN</b> TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	20 CIGRONS SALTATS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
23 PASTA <b>SENSE GLUTEN</b> SALTADA AMB VERDURES ( <b>S/ SALSA DE SOJA</b> ) <b>PEIX ARREBOSSAT SENSE GLUTEN</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	24 BRÒQUIL AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	25 ARRÒS AMB TOMÀQUET SUQUET DE RAP FRESC AMB SALSETA ( <b>S/GLUTEN</b> ) FRUITA DEL TEMPS	26 PURÉ DE CARBASSÓ OUS DURS AMB SAMFAINA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	27 <b>JORNADA GASTRONÒMICA DE CUBA</b> "FRIJOLE" ESTOFATS "ROPA VIEJA" (CARN ESTOFADA) AMB PLÀTAN FREGIT <b>PA DE PESSIC SENSE GLUTEN</b> AMB LLET CONDENSADA O IOGURT
30 SOPA DE <b>PASTA SENSE GLUTEN</b> TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	31 <b>MENÚ DE CASTANYADA</b> CREMA DE CARBASSA <b>AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE CROSTONS</b> FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS <b>POSTRE ESPECIAL SENSE GLUTEN O IOGURT</b>			

Les fruites del temps són: pera, mandarina, plàtan, meló, figues, préssec, poma, caqui,...  
Es servirà pa integral.  
Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.  
Oli de gira-sol alt oleic per fregir.  
Ús de sal iodada per cuinar.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Peix fresc de les llotges de Palamós.  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



*Un cop al mes, postre casolà*



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



# Octubre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE LACTOSA/ PLV

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> ESPAGUETIS AL POMODORO (TOMÀQUET I ALFÀBREGA) TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANGA FRUITA DEL TEMPS	<b>3</b> CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA (S/LLET) PATATES <b>SALTADES</b> AMB VERDURES (S/FORMATGE) FRUITA DEL TEMPS	<b>4</b> ARRÒS 3 DELÍCIES POLLASTRE AL CURRI AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>5</b> CIGRONS ESTOFATS A LA RIOJANA GALLINETA FRESCA A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT <b>DE SOIA</b>	<b>6</b> TRINXAT DE COL I PATATA ( <b>BACÓ SENSE LLET</b> ) CAP DE LLOM ROSTIT AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b> LLENTIES DE TARDOR OUS REMENATS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>10</b> MONGETA TENDRA AMB PATATA <b>CARN PLANXA AMB AMANIDA</b> FRUITA DEL TEMPS	<b>11</b> SOPA DE CAP DE RAP I ARRÒS POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>12</b> <b>FESTIU</b>	<b>13</b> <b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
<b>16</b> ESPIRALS <b>AMB OLI I ALFÀBREGA (SENSE FORMATGE)</b> <b>PEIX</b> AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	<b>17</b> MINESTRA CASOLANA PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS	<b>18</b> CREMA DE LLEGUMS ( <b>SENSE LLET</b> ) PAELLA DE VERDURES IOGURT <b>DE SOIA</b>	<b>19</b> SOPA DE BROU ( <b>NO VEDELLA</b> ) TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>20</b> CIGRONS SALTATS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
<b>23</b> TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSA DE SOJA <b>PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	<b>24</b> BRÒQUIL AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	<b>25</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET SUQUET DE RAP FRESC AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	<b>26</b> PURÉ DE CARBASSÓ ( <b>SENSE LLET</b> ) OUS DURS AMB SAMFAINA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>27</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA DE CUBA</b> "FRIJIOLES" ESTOFATS "ROPA VIEJA" ( <b>CARN DE PORC</b> ESTOFADA) AMB PLÀTAN FREGIT PA DE PESSIC <b>CASOLÀ SENSE LLET O IOGURT DE SOIA</b>
<b>30</b> SOPA DE PASTA ( <b>NO VEDELLA</b> ) TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>31</b> <b>MENÚ DE CASTANYADA</b> CREMA DE CARBASSA ( <b>SENSE LLET</b> ) AMB <b>CROSTONS SENSE LLET O SENSE CROSTONS</b> <b>PEIX PLANXA/ FORN</b> AMB BOLETS POSTRE ESPECIAL <b>SENSE LLET O IOGURT DE SOIA</b>			

Les fruites del temps són: pera, mandarina, plàtan, meló, figues, préssec, poma, caqui,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Peix fresc de les llotges de Palamós.

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



# Octubre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ **SENSE OU**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ESPAGUETIS <b>SENSE OU</b> AL POMODORO (TOMÀQUET I ALFÀBREGA) "TRUITA VEGANA" D'ESPINACS <b>AMB FARINA DE CIGRÓ</b> I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANGA FRUITA DEL TEMPS	3 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PATATES GRATINADES <b>AMB VERDURES (SENSE FORMATGE)</b> FRUITA DEL TEMPS	4 ARRÒS 3 DELÍCIES (S/OU) POLLASTRE AL CURRI <b>AMB AMANIDA D'ENCIAM</b> I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	5 CIGRONS ESTOFATS A LA RIOJANA GALLINETA FRESCA A LA LLIMONA (S/OU) <b>AMB ENCIAM</b> I BLAT DE MORO IOGURT	6 TRINXAT DE COL I PATATA CAP DE LLOM ROSTIT <b>AMB VERDURETES</b> FRUITA DEL TEMPS
9 LLENTIES DE TARDOR "TRUITA VEGANA <b>AMB FARINA DE CIGRÓ</b> I VERDURES OPCIONAL" <b>AMB ENCIAM</b> I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA TENDRA <b>AMB PATATA CARN PLANXA</b> <b>AMB AMANIDA</b> FRUITA DEL TEMPS	11 SOPA DE CAP DE RAP I ARRÒS POLLASTRE AL FORN <b>AMB AMANIDA D'ENCIAM</b> I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	12 FESTIU	13 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
16 PASTA <b>SENSE OU</b> <b>AMB OLI</b> I ALFÀBREGA (SENSE FORMATGE) PEIX AL FORN <b>AMB ALLADA</b> I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 MINESTRA CASOLANA PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS	18 CREMA DE LLEGUMS PAELLA DE VERDURES IOGURT	19 SOPA DE BROU <b>AMB PASTA SENSE OU</b> "TRUITA VEGANA <b>AMB FARINA DE CIGRÓ</b> I PATATA I CEBA" <b>AMB ENCIAM</b> I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	20 CIGRONS SALTATS WOK DE GALL DINDI <b>AMB VERDURETES DE TEMPORADA</b> AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
23 PASTA <b>SENSE OU</b> SALTADA <b>AMB VERDURES</b> I SALSA DE SOJA PEIX ARREBOSSAT <b>SENSE OU</b> <b>AMB AMANIDA D'ENCIAM</b> I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	24 BRÒQUIL <b>AMB PATATA</b> CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN <b>AMB AMANIDA D'ENCIAM</b> FRUITA DEL TEMPS	25 ARRÒS <b>AMB TOMÀQUET</b> SUQUET DE RAP FRESC <b>AMB SALSETA</b> FRUITA DEL TEMPS	26 PURÉ DE CARBASSÓ "PASTÍS DE FARINA DE CIGRÓ" <b>AMB SAMFAINA DE VERDURES</b> FRUITA DEL TEMPS	27 <b>JORNADA GASTRONÒMICA DE CUBA</b> "FRIJOLS" ESTOFATS "ROPA VIEJA" (CARN ESTOFADA) <b>AMB PLÀTAN FREGIT</b> PA DE PESSIC <b>SENSE OU</b> <b>AMB LLET CONDENSADA</b> O IOGURT
30 SOPA DE PASTA <b>SENSE OU</b> "TRUITA VEGANA <b>AMB FARINA DE CIGRÓ</b> " <b>AMB AMANIDA D'ENCIAM</b> I PIPES DE GIRA -SOL FRUITA DEL TEMPS	31 <b>MENÚ DE CASTANYADA</b> CREMA DE CARBASSA <b>AMB CROSTONS SENSE OU</b> O <b>SENSE CROSTONS</b> FRICANDÓ DE VEDELLA <b>AMB BOLETS DE TEMPORADA</b> POSTRE ESPECIAL <b>SENSE OU</b> O IOGURT			

Les fruites del temps són: pera, mandarina, plàtan, meló, figues, préssec, poma, caqui,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Peix fresc de les llotges de Palamós.

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



# Octubre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ **SENSE PEIX**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> ESPAGUETIS AL POMODORO (TOMÀQUET I ALFÀBREGA) TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANGA FRUITA DEL TEMPS	<b>3</b> CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PATATES GRATINADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>4</b> ARRÒS 3 DELÍCIES (S/PEIX) POLLASTRE AL CURRI AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>5</b> CIGRONS ESTOFATS A LA RIOJANA <b>TRUITA FRANCESA</b> AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	<b>6</b> TRINXAT DE COL I PATATA CAP DE LLOM ROSTIT AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b> LLENTIES DE TARDOR OUS REMENATS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>10</b> MONGETA TENDRA AMB PATATA <b>CARN PLANXA AMB AMANIDA</b> FRUITA DEL TEMPS	<b>11</b> SOPA D' ARRÒS (S/PEIX) POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>12</b> <b>FESTIU</b>	<b>13</b> <b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
<b>16</b> ESPIRALS AL PESTO <b>TRUITA FRANCESA</b> AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	<b>17</b> MINESTRA CASOLANA PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS	<b>18</b> CREMA DE LLEGUMS PAELLA DE VERDURES IOGURT	<b>19</b> SOPA DE BROU TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>20</b> CIGRONS SALTATS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
<b>23</b> TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSINA DE SOJA <b>TRUITA FRANCESA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	<b>24</b> BRÒQUIL AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	<b>25</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET <b>CARN</b> AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	<b>26</b> PURÉ DE CARBASSÓ OUS DURS AMB SAMFAINA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>27</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA DE CUBA</b> "FRIJOLS" ESTOFATS "ROPA VIEJA" (CARN ESTOFADA) AMB PLÀTAN FREGIT "CABEZOTE" (PA DE PESSIC AMB LLET CONDENSADA)
<b>30</b> SOPA DE PASTA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>31</b> <b>MENÚ DE CASTANYADA</b> CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA			

Les fruites del temps són: pera, mandarina, plàtan, meló, figues, préssec, poma, caqui,...  
Es servirà pa integral.  
Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.  
Oli de gira-sol alt oleic per fregir.  
Ús de sal iodada per cuinar.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Peix fresc de les llotges de Palamós.  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



*Un cop al mes, postre casolà*



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat

**Bo-Sa  
D'aquí**  
Quilòmetre zero a l'Escola

# Octubre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE PORC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ESPAGUETIS AL POMODORO (TOMÀQUET I ALFÀBREGA) TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANGA FRUITA DEL TEMPS	3 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PATATES GRATINADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	4 ARRÒS 3 DELÍCIES (S/PORC) POLLASTRE AL CURRI AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	5 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES GALLINETA FRESCA A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	6 TRINXAT DE COL I PATATA (S/PORC) TRUITA FRANCESA AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS
9 LLENTIES DE TARDOR (S/PORC) OUS REMENATS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA TENDRA AMB PATATA CANELONS GRATINATS D'ESPINACS FRUITA DEL TEMPS	11 SOPA DE CAP DE RAP I ARRÒS POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	12 FESTIU	13 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
16 ESPIRALS AL PESTO HAMBURGUESA DE SALMÓ AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 MINESTRA CASOLANA PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS	18 CREMA DE LLEGUMS PAELLA DE VERDURES IOGURT	19 SOPA DE BROU (S/PORC) TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	20 CIGRONS SALTATS (S/PORC) WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
23 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSINA DE SOJA CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	24 BRÒQUIL AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	25 ARRÒS AMB TOMÀQUET SUQUET DE RAP FRESC AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	26 PURÉ DE CARBASSÓ OUS DURS AMB SAMFAINA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	27 JORNADA GASTRONÒMICA DE CUBA "FRIJOLES" ESTOFATS (S/PORC) LLUÇ AMB PLÀTAN FREGIT "CABEZOTE" (PA DE PESSIC AMB LLET CONDENSADA)
30 SOPA DE PASTA (S/PORC) TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	31 MENÚ DE CASTANYADA CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA			

Les fruites del temps són: pera, mandarina, plàtan, meló, figues, préssec, poma, caqui,...

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Peix fresc de les llotges de Palamós.

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



# Octubre 2023

## PROPOSTA DE SOPARS


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 MONGETA VERDA AMB PATATA POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTATS IOGURT	3 QUINOA SALTADA AMB VERDURES LLENGUADO A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT	4 PURÉ DE CARBASSÓ AMB FORMATGE RATLLAT OUS REMENATS AMB GAMBETES IOGURT	5 SOPA DE BROU WOK DE GALL DINDI AMB BRÒCOLI I CARBASSA MACEDÒNIA DE FRUITA	6 CABDELLS AMB ANXOVA PIZZA VEGETAAL AMB AMANIDA QUALLADA
9 COLIFLOR AMB BEIXAMEL BISTECA A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	10 HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PASTANAGA TRUITA D'ESPÀRRECS AMB AMANIDA IOGURT	11 PASTA SALTADA AMB VERDURES VERAT EN ESCABETX IOGURT	12 FESTIU	13 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
16 PURÉ DE VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	17 SOPA DE BROU OU ESCALFAT AMB SAMFAINA IOGURT	18 ESPINACS SALTATS AMB PANSES POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES CAQUI	19 COUSCOUS SALTAT AMB VERDURES ORADA AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	20 AMANIDA DE RÚCULA BAGGEL DE SALMÓ I ADVOCAT IOGURT
23 PURÉ DE PATATA CASOLÀ TRUITA D'ALBERGÍNIA AMB AMANIDA IOGURT	24 RAVIOLIS AMB TOMÀQUET SÈPIA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA IOGURT	25 MINISTRA DE VERDURES LLOM PLANXA AMB TOMÀQUET PROVENÇAL IOGURT	26 SOPA DE PASTA BACALLÀ A LA MUSSOLINA AMB AMANIDA IOGURT	27 AMANIDA CÈSAR QUIX CASOLÀ DE XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
30 BLEDA AMB PATATA POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBROTS FREGITS IOGURT	31 ARRÒS SALTAT SALMÓ AL PAPILLOTE IOGURT			

Les fruites del temps són: pera, mandarina, plàtan, meló, figues, préssec, poma, caqui, raïm,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



 @comacasa.menjadorscolars

 www.comacasamenjadors.cat

**Bo-Sa  
D'aquí**  
Quilòmetre zero a l'Escola