

# Novembre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ BASAL

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6  
PURÉ DE NAP I PASTANAGA  
FIDEUÀ MARINERA  
FRUITA DEL TEMPS

7  
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

8  
COLIFLOR AMB PATATA  
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

9  
SOPA DE BROU AMB PISTONS  
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

10  
RISOTTO DE BOLETS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

13  
LLENTIES A LA RIOJANA  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

14  
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE  
ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

15  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CALAMARS EN SALSÀ  
FRUITA DEL TEMPS

16  
CREMA DE PORROS AMB CROSTONS  
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
IOGURT

17  
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
PIZZA CASOLANA AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

20  
ARRÒS CALDÒS  
PEIX AMB SUAU MUSSOLINA D'ALLIOLI I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

21  
PURÉ DE CARBASSA  
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

22  
OLLA BARREJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA  
DELICIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM  
FRUITA DEL TEMPS

23  
MONGETA VERDA I PATATA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

24  
**JORNADA GASTRONÒMICA HONGRÍA**  
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT)  
"PORKOLT" (GUISAT DE CARN AMB PATATES)  
"PALACSINTA" ("TORTITAS")

27  
MINESTRA DE VERDURES  
PAELLA MARINERA  
FRUITA DEL TEMPS

28  
MONGETES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

29  
CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I VERDURETES  
FRUITA DEL TEMPS

30  
TALLARINS AMB VERDURES I SALSÀ DE SOIA  
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA AMB AMANIDA  
IOGURT

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...  
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 lodada per cuinar.  
Hi ha aigua accessible pels infants.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

## Sopa de lletres de la tardor

C R F I R O N S F C N T R Y  
Q E U E T E V A A J U H O O  
O A E D E P N E U D W W I J  
S N J I I Y C A S T A N Y A  
C A W W C K U E W O H E P G  
C O D O N Y A T M R O H A J  
H M H E Y O N I A L B F D J  
G V H P A C L Y U X Z E T Q  
I S B E U G U I N E U J E E  
E P A R A I G U E S C Z D T  
P I N Y O T V M O N I A T O  
M E S Q U I R O L F Y E A X  
W A G L A K M A G R A N A W  
V S A C A R B A S S A K W V



Un cop al mes, postre casolà



# Novembre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE CARN

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

FESTIU

DIJOUS

1  
LLENTIES GUISADES **AMB VERDURES**  
"MANDONGUILLES" DE LLUÇ I CALAMAR" AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

2  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT  
**OUS REMENATS** AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...  
Es servirà pa integral.  
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleïc per fregir.  
Ús de sal lodada per cuinar.  
Hi ha aigua accessible pels infants.  
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

### Sopa de lletres de la tardor



6  
PURÉ DE NAP I PASTANAGA  
FIDEUÀ MARINERA  
FRUITA DEL TEMPS

7  
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

8  
COLIFLOR AMB PATATA  
**PEIX** ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

9  
SOPA **VEGETAL** AMB PISTONS  
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

10  
RISOTTO DE BOLETS  
HAMBURGUESA **DE PEIX O VEGETAL** AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

13  
LLENTIES **GUISADES AMB VERDURES**  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

14  
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE  
**MANDONGUILLES DE PEIX** A LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

15  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CALAMARS EN SALSÀ  
FRUITA DEL TEMPS

16  
CREMA DE PORROS AMB CROSTONS  
**PEIX** A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
IOGURT

17  
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
**PIZZA CASOLANA (S/CARN)** AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

20  
ARRÒS CALDÓS **(S/CARN)**  
PEIX AMB SUAU MUSSOLINA D'ALLIOLI I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

21  
PURÉ DE CARBASSA  
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

22  
OLLA BARREJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA **(S/CARN)**  
DELICIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM  
FRUITA DEL TEMPS

23  
MONGETA VERDA I PATATA  
**PEIX** AMB SALSETA I VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

24  
**JORNADA GASTRONÒMICA HONGRÍA**  
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT)  
**GUISAT D'OUS DURS AMB PATATES**  
"PALACSINTA" ("TORTITAS") Postre Casolà



27  
MINESTRA DE VERDURES  
PAELLA MARINERA  
FRUITA DEL TEMPS

28  
MONGETES BLANQUES **ESTOFADES AMB VERDURES**  
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

29  
CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES **DE PEIX O VEGETALS** AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I VERDURETES  
FRUITA DEL TEMPS

30  
TALLARINS AMB VERDURES I SALSÀ DE SOIA  
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA AMB AMANIDA  
IOGURT



### Un cop al mes, postre casolà

# Novembre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE GLUTEN

\*menú amb pa sense gluten

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

1  
**FESTIU**

DIJOUS

2  
LLENTIES SENSE GLUTEN GUISADES  
PEIX PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

3  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...  
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.  
Ús de sal lodada per cuinar.

Hi ha aigua accessible pels infants.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

6  
PURÉ DE NAP I PASTANAGA  
FIDEUÀ SENSE GLUTEN AMB PEIX  
FRUITA DEL TEMPS

7  
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

8  
COLIFLOR AMB PATATA  
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

9  
SOPA DE BROU AMB PASTA SENSE GLUTEN  
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

10  
RISOTTO DE BOLETS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

13  
LLENTIES SENSE GLUTEN A LA RIOJANA  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

14  
PASTA SENSE GLUTEN AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE  
ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

15  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CALAMARS EN SALSÀ (SENSE GLUTEN)  
FRUITA DEL TEMPS

16  
CREMA DE PORROS AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE CROSTONS  
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
IOGURT

17  
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
PIZZA SENSE GLUTEN O PANINI SENSE GLUTEN CASOLANA AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

20  
ARRÒS CALDÒS  
PEIX AMB SUAU MUSSOLINA D'ALLIOLI SENSE GLUTEN I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

21  
PURÉ DE CARBASSA  
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

22  
OLLA BARRETJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA  
PEIX ARREBOSSAT SENSE GLUTEN EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM  
FRUITA DEL TEMPS

23  
MONGETA VERDA I PATATA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSÀ I VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

24  
ORNADA GASTRONÒMICA HONGRIA  
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, PASTA SENSE GLUTEN I PEIX ESMICOLAT)  
"PORKOLT" (GUISAT DE CARN AMB PATATES)  
"TORTITAS" CASOLANES SENSE GLUTEN.

### Sopa de lletres de la tardor



27  
MINESTRA DE VERDURES  
PAELLA AMB PEIX  
FRUITA DEL TEMPS

28  
MONGETES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

29  
CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES MIXTES SENSE GLUTEN AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I VERDURETES  
FRUITA DEL TEMPS

30  
PASTA SENSE GLUTEN AMB VERDURES (SENSE SALSÀ DE SOIA)  
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA  
IOGURT



Un cop al mes, postre casolà



# Novembre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE OU

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...  
 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.  
 Hi ha aigua accessible pels infants.  
 Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
 Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...  
 Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

1  
**FESTIU**

DIJOUS

2  
LLENTIES GUISADES  
**PEIX PLANXA** AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

3  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DEL TEMPS

6  
PURÉ DE NAP I PASTANAGA  
**FIDEUÀ SENSE OU AMB PEIX**  
FRUITA DEL TEMPS

7  
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA  
**"TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ I CARBASSÓ"** AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

8  
COLIFLOR AMB PATATA  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU EN OLI NET** AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

9  
SOPA DE BROU AMB **PASTA SENSE OU**  
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

10  
**ARRÒS AMB BOLETES (SENSE FORMATGE)**  
HAMBURGUESA DE VEDELLA **SENSE OU** AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

13  
LLENTIES A LA RIOJANA  
**"TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES"** AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

14  
**PASTA SENSE OU** AL PESTO DE BRÒCOLI (**SENSE FORMATGE**)  
ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

15  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CALAMARS EN SALSÀ  
FRUITA DEL TEMPS

16  
CREMA DE PORROS **AMB CROSTONS SENSE OU O SENSE**  
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
IOGURT

17  
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
PIZZA CASOLANA (**SENSE FORMATGE**) AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

20  
ARRÒS CALDÒS  
**PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET**  
FRUITA DEL TEMPS

21  
PURÉ DE CARBASSA  
**"TRUITA VEGANA DE PATATA I FARINA DE CIGRÓ"** AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

22  
OLLA BARREJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA  
**PEIX ARREBOSSAT SENSE OU EN OLI NET** AMB AMANIDA D'ENCIAM  
FRUITA DEL TEMPS

23  
MONGETA VERDA I PATATA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

24  
**JORNADA GASTRONÒMICA HONGRÍA**  
**"HALASZLE"** (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, **PASTA SENSE OU** I PEIX ESMICOLAT)  
**"PORKOLT"** (GUISAT DE CARN AMB PATATES  
**"TORTITAS" CASOLANES SENSE GLUTEN, LLET NI OU**

27  
MINISTRA DE VERDURES  
**PAELLA AMB PEIX**  
FRUITA DEL TEMPS

28  
MONGETS ESTOFADES  
**"TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ I VERDURES"** AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

29  
CREMA DE CARBASSÓ  
**MANDONGUILLES MIXTES SENSE OU** AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I VERDURETES  
FRUITA DEL TEMPS

30  
**PASTA SENSE OU** AMB VERDURES I SALSÀ DE SOIA  
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA **SENSE OU EN OLI NET** AMB AMANIDA  
IOGURT

### Sopa de lletres de la tardor



### Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat

# Novembre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE PEIX

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6  
PURÉ DE NAP I PASTANAGA  
FIDEUÀ **VEGETAL**  
FRUITA DEL TEMPS

7  
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

8  
COLIFLOR AMB PATATA  
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

9  
SOPA DE BROU AMB PISTONS  
**TRUITA FRANCESA** AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

10  
RISOTTO DE BOLETS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

13  
LLENTIES A LA RIOJANA  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

14  
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE  
ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

15  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
**OUS DURS EN SALSA**  
FRUITA DEL TEMPS

16  
CREMA DE PORROS AMB CROSTONS  
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
IOGURT

17  
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
**PIZZA CASOLANA (S/PEIX)** AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

20  
ARRÒS CALDÒS **VEGETAL**  
**CARN PLANXA/FORN (OPCIONAL AMB LA MUSSOLINA)** AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

21  
PURÉ DE CARBASSA  
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

22  
OLLA BARRETJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA  
**VARETES DE VERDURES EN OLI NET** AMB AMANIDA D'ENCIAM  
FRUITA DEL TEMPS

23  
MONGETA VERDA I PATATA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

24  
**JORNADA GASTRONÒMICA HONGRÍA**  
**SOPA VEGETAL DE PASTA**  
"PORKOLT" (GUISAT DE CARN AMB PATATES)  
"PALACSINTA" ("TORTITAS")

27  
MINESTRA DE VERDURES  
PAELLA **VEGETAL**  
FRUITA DEL TEMPS

28  
MONGETES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

29  
CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURETES  
FRUITA DEL TEMPS

30  
TALLARINS AMB VERDURES I SALSA DE SOIA  
**TRUITA FRANCESA** AMB AMANIDA  
IOGURT

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...  
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 lodada per cuinar.  
Hi ha aigua accessible pels infants.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

### Sopa de lletres de la tardor



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat

# Novembre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE PLV

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...  
 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.  
 Hi ha aigua accessible pels infants.  
 Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
 Peix fresc de les Ilotes de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...  
 Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6  
 PURÉ DE NAP I PASTANAGA (SENSE LLET)  
 FIDEUÀ AMB PEIX  
 FRUITA DEL TEMPS

7  
 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA  
 TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
 FRUITA DEL TEMPS

8  
 COLIFLOR AMB PATATA  
 POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
 FRUITA DEL TEMPS

9  
 SOPA DE BROU AMB PISTONS (SENSE VEDELLA)  
 LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA IOGURT DE SOIA

10  
 ARRÒS AMB BOLETS (SENSE FORMATGE)  
 HAMBURGUESA D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
 FRUITA DEL TEMPS

13  
 LLENTIES A LA RIOJANA (XORIÇO SENSE LLET O SENSE XORIÇO)  
 OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
 FRUITA DEL TEMPS

14  
 ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI (SENSE FORMATGE)  
 ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA  
 FRUITA DEL TEMPS

15  
 ARRÒS AMB TOMÀQUET  
 CALAMARS EN SALSÀ  
 FRUITA DEL TEMPS

16  
 CREMA DE PORROS (SENSE LLET) AMB CROSTONS SENSE LLET O SENSE  
 CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DE SOIA

17  
 BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
 PIZZA (MASA SENSE LLET O PANINI) CASOLANA (SENSE FORMATGE) AMB AMANIDA  
 FRUITA DEL TEMPS

20  
 ARRÒS CALDÒS  
 PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
 FRUITA DEL TEMPS

21  
 PURÉ DE CARBASSA (SENSE LLET)  
 TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
 FRUITA DEL TEMPS

22  
 OLLA BARRETJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA  
 PEIX ARREBOSSAT EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM  
 FRUITA DEL TEMPS

23  
 MONGETA VERDA I PATATA  
 PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES  
 FRUITA DEL TEMPS

24  
 ORNADA GASTRONÒMICA HONGRIA "HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT) "PORKOLT" (GUISAT DE CARN DE PORC AMB PATATES)  
 "TORTITAS" CASOLANES SENSE GLUTEN, LLET NI OLI

27  
 MINESTRA DE VERDURES  
 PAELLA AMB PEIX  
 FRUITA DEL TEMPS

28  
 MONGETS ESTOFADES  
 TRUITA FRANCESA AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
 FRUITA DEL TEMPS

29  
 CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)  
 MANDONGUILLES D'AU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I VERDURETES  
 FRUITA DEL TEMPS

30  
 TALLARINS AMB VERDURES I SALSÀ DE SOIA  
 PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA EN OLI NET AMB AMANIDA IOGURT DE SOIA

Sopa de lletres de la tardor



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat

# Novembre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE PORC

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...

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.

Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

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

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

1  
**FESTIU**

DIJOUS

2  
LLENTIES GUISADES **AMB VERDURES**  
"MANDONGUILLES" DE LLUÇ I CALAMAR" AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

3  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DEL TEMPS

6  
PURÉ DE NAP I PASTANAGA  
FIDEUÀ MARINERA  
FRUITA DEL TEMPS

7  
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

8  
COLIFLOR AMB PATATA  
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

9  
SOPA **VEGETAL** AMB PISTONS  
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IYGURT

10  
RISOTTO DE BOLETS  
HAMBURGUESA **D'AU O DE VEDELLA** AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

13  
LLENTIES **GUISADES AMB VERDURES**  
OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

14  
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE  
ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

15  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CALAMARS EN SALSÀ  
FRUITA DEL TEMPS

16  
CREMA DE PORROS AMB CROSTONS  
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
IYGURT

17  
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
**PIZZA CASOLANA (S/PORC)** AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

20  
ARRÒS CALDÓS **(S/PORC)**  
PEIX AMB SUAU MUSSOLINA D'ALLIOLI I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

21  
PURÉ DE CARBASSA  
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

22  
OLLA BARRETJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA **(S/PORC)**  
DELICIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM  
FRUITA DEL TEMPS

23  
MONGETA VERDA I PATATA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

24  
**JORNADA GASTRONÒMICA HONGRÍA**  
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT)  
**GUISAT D'OUS DURS AMB PATATES**  
"PALACSINTA" ("TORTITAS") Peix de Suïça

27  
MINESTRA DE VERDURES  
PAELLA MARINERA  
FRUITA DEL TEMPS

28  
MONGETES BLANQUES **ESTOFADES AMB VERDURES**  
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

29  
CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES **D'AU O VEGETALS** AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I VERDURETES  
FRUITA DEL TEMPS

30  
TALLARINS AMB VERDURES I SALSÀ DE SOIA  
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA AMB AMANIDA  
IYGURT

### Sopa de lletres de la tardor



Un cop al mes, postre casolà

# Novembre 2023 ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE FRUITS SECS

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

1  
**FESTIU**

DIJOUS

2  
LLENTIES GUISADES  
PEIX PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

3  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DEL TEMPS

6  
PURÉ DE NAP I PASTANAGA  
FIDEUÀ AMB PEIX  
FRUITA DEL TEMPS

7  
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA  
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

8  
COLIFLOR AMB PATATA  
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

9  
SOPA DE BROU AMB PISTONS  
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

10  
RISOTTO DE BOLETS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

13  
LLENTIES A LA RIOJANA  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

14  
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE (S/FRUITS SECS)  
ESTOFAT DE GALL D'ÍNDIA LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

15  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CALAMARS EN SALSÀ  
FRUITA DEL TEMPS

16  
CREMA DE PORROS AMB CROSTONS SENSE FRUITS SECS O SENSE CROSTONS  
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
IOGURT

17  
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
PIZZA CASOLANA AMB AMANIDA (SENSE PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

20  
ARRÒS CALDÓS  
PEIX AMB SUAU MUSSOLINA D'ALLIOLI I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

21  
PURÉ DE CARBASSA  
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

22  
OLLA BARRETJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA  
PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM (SENSE PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

23  
MONGETA VERDA I PATATA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

24  
**JORNADA GASTRONÒMICA HONGRÍA**  
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT)  
"PORKOLT" (GUISAT DE CARN AMB PATATES)  
TORTITAS CASOLANES (S/FRUITS SECS)

27  
MINESTRA DE VERDURES  
PAELLA AMB PEIX  
FRUITA DEL TEMPS

28  
MONGETES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

29  
CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I VERDURETES  
FRUITA DEL TEMPS

30  
TALLARINS AMB VERDURES I SALSÀ DE SOIA  
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA AMB AMANIDA (SENSE PIPES)  
IOGURT

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...  
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 lodada per cuinar.  
Hi ha aigua accessible pels infants.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva dispoosició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

*Sopa de lletres de la tardor*



@comacasa.menjadorscolars

Un cop al mes, postre casolà



www.comacasamenjadors.cat



# Novembre 2023

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE PORC NI OU

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

1  
**FESTIU**

DIJOUS

2  
LLENTIES GUISADES **AMB VERDURES**  
**PEIX PLANXA** AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

3  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DEL TEMPS

6  
PURÉ DE NAP I PASTANAGA  
**FIDEUÀ SENSE OU AMB PEIX**  
FRUITA DEL TEMPS

7  
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA  
**"TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ I CARBASSÓ"** AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

8  
COLIFLOR AMB PATATA  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU EN OLI NET** AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

9  
SOPA **VEGETAL** AMB **PASTA SENSE OU**  
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
I OGURT

10  
**ARRÒS AMB BOLETS (SENSE FORMATGE)**  
HAMBURGUESA DE VEDELLA **SENSE PORC NI OU** AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

13  
LLENTIES **GUISADES AMB VERDURES**  
**"TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES"** AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

14  
**PASTA SENSE OU** AL PESTO DE BRÒCOLI (**SENSE FORMATGE**)  
ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

15  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CALAMARS EN SALS  
FRUITA DEL TEMPS

16  
CREMA DE PORROS **AMB CROSTONS SENSE OU O SENSE**  
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
I OGURT

17  
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
PIZZA CASOLANA (**SENSE PORC NI FORMATGE**) AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

20  
ARRÒS CALDÓS (**S/PORC**)  
**PEIX AL FORN AMB** AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

21  
PURÉ DE CARBASSA  
**"TRUITA VEGANA DE PATATA I FARINA DE CIGRÓ"** AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

22  
OLLA BARRETJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA (**S/PORC**)  
**PEIX ARREBOSSAT SENSE OU EN OLI NET** AMB AMANIDA D'ENCIAM  
FRUITA DEL TEMPS

23  
MONGETA VERDA I PATATA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

24  
**ORNADA GASTRONÒMICA HONGRIA**  
**"HALASZLE"** (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, **PASTA SENSE OU** I PEIX ESMICOLAT)  
**"PORKOLT"** (GUISAT DE CARN AMB PATATES  
**"TORTITAS" CASOLANES SENSE GLUTEN, LLET NI OU**

27  
MINISTRA DE VERDURES  
**PAELLA AMB PEIX**  
FRUITA DEL TEMPS

28  
MONGETS ESTOFADES **ESTOFADES AMB VERDURES**  
**"TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ I VERDURES"** AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

29  
CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES D'AU **SENSE OU** AMB SALS DE TOMÀQUET I VERDURETES  
FRUITA DEL TEMPS

30  
**PASTA SENSE OU** AMB VERDURES I SALS DE SOIA  
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLMONNA **SENSE OU EN OLI NET** AMB AMANIDA  
I OGURT

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...  
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 lodada per cuinar.  
Hi ha aigua accessible pels infants.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

### Sopa de lletres de la tardor

C R F I R O N S F C N T R Y  
Q E U E T E V A A J U H O O  
O A E D E P N E U D W W I J  
S N J I I Y C A S T A N Y A  
C A W W C K U E W O H E P G  
C O D O N Y A T M R O H A J  
H M H E Y O N I A L B F D J  
G V H P A C L Y U X Z E T Q  
I S B E U G U I N E U J E E  
E P A R A I G U E S C Z D T  
P I N Y O T V M O N I A T O  
M E S Q U I R O L F Y E A X  
W A G L A K M A G R A N A W  
V S A C A R B A S S A K W V



**Un cop al mes,  
postre casolà**

# Novembre 2023

## PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

1  
**FESTIU**

DIJOUS

2  
SOPA DE L'ÀVIA AMB GALETS  
LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA DE COL LOMBARDA  
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

3  
ESPINACS SALTATS AMB ANOUS I POMA  
ORADA AL FORN AMB CEBA I PATATES  
IOGURT

6  
CUSCÚS AMB VERDURES I PANSES  
PINXOS ADOBATS AMB PEBROTS  
IOGURT

7  
GRAELLADA DE VERDURES  
CROQUETES CASOLANES AMB PATATES FREGIDES  
QUALLADA

8  
SOPA DE CEBA  
SARDINES AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA DE CANONGES  
IOGURT

9  
MONGETA VERDA AMB PATATA SALTADA AMB ALLS  
LLOM A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT  
MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA

10  
TORRADA AMB ESCALIVADA I ANXOVES  
OUS REMENATS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ESCAROLA  
IOGURT

13  
TRINXAT DE COL I PATATA  
SÍPIA SALTADA AMB CEBA  
IOGURT

14  
HUMMUS AMB BASTONETS DE PASTANAGA  
GALL DINDI A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTATS  
IOGURT AMB ANOUS

15  
PURÉ DE CARBASSA  
TRUITA DE CARXOFES AMB PEBROTS FREGITS  
IOGURT

16  
SOPA DE BROU AMB ESTRELLES  
LLENGUADO A LA PLANXA AMB AMANIDA  
MAGRANA AMB SUC DE TARONJA

17  
AMANIDA DE TOMÀQUET, MOZZARELLA I ALFÀBREGA  
CREPS DE POLLASTRE I VERDURES  
IOGURT

20  
CREMA DE LLENTIES VERMELLES, PASTANAGA I CORIANDRE  
RELLOM AMB SALSA DE POMA I CUSCÚS  
IOGURT

21  
BLEDA AMB PATATA  
SALSITXES AMB SAMFAINA  
QUÉFIR

22  
QUINOA SALTADA AMB VERDURES  
OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS I GAMBETES  
IOGURT

23  
SOPA DE PISTONS  
LLUÇ EN SALSA  
CARPACCIO DE KIWI

24  
AMANIDA CÈSAR  
BAGGEL D'ADVOCAT I TOMÀQUET  
IOGURT

27  
COLIFLOR GRATINADA  
LLOM ARREBOSSAT AMB AMANIDA  
IOGURT

28  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL PAPILOT  
IOGURT AMB FRUITS VERMELLS

29  
AMANIDA MIXTA  
PANINI CASOLÀ DE TONYINA I OLIVES  
IOGURT

30  
PURÉ PARMENTIER  
POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA  
IOGURT

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma, ...  
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 lodada per cuinar.  
Hi ha aigua accessible pels infants.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana, ...  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

### Sopa de lletres de la tardor

