




Desembre 2023

ESCOLA COLORS

MENÚ BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA JULIANA POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
4 LLENTIIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS 	5 MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	6 FESTIU	7 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUS ECOLÒGICS A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS 	12 ARRÒS 3 DELÍES CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	13 CIGRONS ECOLÒGICS GUISATS AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS 	14 TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	15 SOPA DE L'ÀVIA ESTOFAT DE CARN AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES OUS REMENATS AMB XAMPINYONS I AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	20 MENÚ DE NADAL ESCUDELLA DE GALETS CARN D'OLLA POSTRE ESPECIAL		

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

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.


Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



 @comacasa.menjadorscolars

 www.comacasamenjadors.cat



Desembre 2023

ESCOLA COLORS MENÚ **SENSE CARN**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA JULIANA LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
4 LLENTIIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	5 MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	6 FESTIU	7 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUS ECOLÒGICS A LA CASSOLA AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES (S/PORC) PEIX AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	13 CIGRONS ECOLÒGICS GUIATS AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 TRINXAT DE COL I PATATA (SENSE BACÓ) LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO I OGURT	15 SOPA VEGETAL OUS DURS AMB SALSETA I PATATES FRUITA DEL TEMPS
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES GUIADES AMB HORTALISSES OUS REMENATS AMB XAMPINYONS I AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	20 MENÚ DE NADAL SOPA VEGETAL DE GALETS CIGRONS I VERDURA DE L'OLLA POSTRE ESPECIAL		

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

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.

Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



Desembre 2023

ESCOLA COLORS

MENÚ SENSE GLUTEN

*menú amb pa sense gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

1
SOPA JULIANA **AMB PASTA SENSE GLUTEN**
POLLASTRE AMB I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

4
LLENTIIES SENSE GLUTEN
ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

5
MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

6
FESTIU

7
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

8
FESTIU

11
PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA
FIDEUS SENSE GLUTEN A LA CASSOLA
FRUITA DEL TEMPS

12
ARRÒS 3 DELÍCIES
CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

13
CIGRONS ECOLÒGICS GUIATS AMB BLEDES
TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

14
TRINXAT DE COL I PATATA
LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15
SOPA DE L'ÀVIA **AMB PASTA SENSE GLUTEN**
ESTOFAT DE CARN AMB PATATES
FRUITA DEL TEMPS

18
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

19
MONGETES BLANQUES GUIADES AMB HORTALISSES
OUS REMENATS AMB XAMPINYONS I AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

20
MENÚ DE NADAL
ESCUDELLA DE **GALETS SENSE GLUTEN**
CARN D'OLLA
POSTRE ESPECIAL SENSE GLUTEN O IOGURT

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

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.

Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



Desembre 2023

ESCOLA COLORS

MENÚ **SENSE LACTOSA/ PLV**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
LLENTIIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	FESTIU	FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
11	12	13	14	15
PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA (SENSE LLET) FIDEUS ECOLÒGICS A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS 3 DELÍCIES (PERNIL SENSE LLET O SENSE PERNIL) CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ECOLÒGICS GUIATS AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	TRINXAT DE COL I PATATA (BACÓ SENSE LLET O SENSE BACÓ) LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT DE SOIA	SOPA DE L'ÀVIA ESTOFAT DE CARN (NO VEDELLA) AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
18	19	20		
ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES GUIADES AMB HORTALISSES OUS REMENATS AMB XAMPINYONS I AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	MENÚ DE NADAL ESCUDELLA DE GALETS CARN D'OLLA (NO VEDELLA) POSTRE ESPECIAL SENSE LLET O IOGURT DE SOIA		

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!
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 lodada per cuinar.
Hi ha aigua accessible pels infants.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



Desembre 2023

ESCOLA COLORS

MENÚ **SENSE OU**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA JULIANA AMB PASTA SENSE OU POLLASTRE I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
4 LLENTIIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I TONYINA" AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	5 MACARRONS SENSE OU AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	6 FESTIU	7 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUS SENSE OU A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	13 CIGRONS ECOLÒGICS GUIATS AMB BLEDES "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	15 SOPA DE L'ÀVIA AMB PASTA SENSE OU ESTOFAT DE CARN AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES GUIADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I XAMPINYONS" AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	20 MENÚ DE NADAL ESCUDELLA DE GALETS SENSE OU CARN D'OLLA POSTRE ESPECIAL SENSE OU O IOGURT		

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

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.

Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



Desembre 2023

ESCOLA COLORS

MENÚ **SENSE PEIX**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 LLENTIIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	5 MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	6 FESTIU	7 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUS ECOLÒGICS A LA CASSOLA AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	13 CIGRONS ECOLÒGICS GUIATS AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 TRINXAT DE COL I PATATA CARN A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IYGURT	15 SOPA DE L'ÀVIA ESTOFAT DE CARN AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES GUIADES AMB HORTALISSES OUS REMENATS AMB XAMPINYONS I AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	20 MENÚ DE NADAL ESCUDELLA DE GALETS CARN D'OLLA POSTRE ESPECIAL		

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

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.

Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



Desembre 2023

ESCOLA COLORS

MENÚ **SENSE PORC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA JULIANA POLLASTRE I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
4 LLENTIIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	5 MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	6 FESTIU	7 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUS ECOLÒGICS A LA CASSOLA AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES (S/PORC) CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	13 CIGRONS ECOLÒGICS GUIATS AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 TRINXAT DE COL I PATATA (SENSE BACÓ) LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	15 SOPA DE L'ÀVIA (S/PORC) O VEGETAL ESTOFAT DE GALL DINDI O OUS DURS AMB SALSETA I PATATES FRUITA DEL TEMPS
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES GUIADES AMB HORTALISSES OUS REMENATS AMB XAMPINYONS I AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	20 MENÚ DE NADAL SOPA VEGETAL DE GALETS CARN D'OLLA (NO PORC) POSTRE ESPECIAL		

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

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.

Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



Desembre 2023

ESCOLA COLORS

MENÚ **SENSE FRUITS SECS**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
LLENTIIES ESTOFADES AMB VERDURES ECO TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	FESTIU	FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
11	12	13	14	15
PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUS ECO A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS 3 DELÍES CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA (SENSE PIPES) FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ECO GUIATS AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	SOPA DE L'ÀVIA ESTOFAT DE CARN AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
18	19	20		
ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES GUIADES AMB HORTALISSES OUS REMENATS AMB XAMPINYONS I AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	MENU DE NADAL ESCUDELLA DE GALETS CARN D'OLLA POSTRE ESPECIAL SENSE FRUITS SECS O IOGURT		

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

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.

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.



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



Desembre 2023

ESCOLA COLORS

MENÚ SENSE PORC NI OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
LLENTIIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I TONYINA" AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS SENSE OU AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	FESTIU	FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
11	12	13	14	15
PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUS SENSE OU A LA CASSOLA AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	ARRÓS 3 DELÍCIES (S/PORC) CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ECOLÒGICS GUIATS AMB BLEDES "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	TRINXAT DE COL I PATATA (S/BACÓ) LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	SOPA DE L'ÀVIA AMB PASTA SENSE OU (BROU SENSE PORC O VEGETAL) ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
18	19	20		
ARRÓS AMB TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES GUIADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I XAMPINYONS" AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	MENÚ DE NADAL SOPA VEGETAL AMB GALETS SENSE OU CARN D'OLLA (NO PORC) POSTRE ESPECIAL SENSE OU O IOGURT		

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

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.

Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



Desembre 2023

PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18		
19	20			

4

ALBERGÍNIA FARCIDA DE VERDURES AL FORN

CARN A LA PLANXA AMB AMANIDA

IOGURT

5

CREMA DE COLIFLOR, BRÒQUIL I AMETLLES

SEITONS FREGITS AMB LLIMONA I AMANIDA

IOGURT

6

SOPA DE CEBA

POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA

IOGURT

7

MONGETA VERDA AMB PATATA SALTADA AMB ALLS

LLOM A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT

MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA

8

AMANIDA COMPLETA

PIZZA CASOLANA

IOGURT

11

ESPINACS AMB PATATA

LLIBRETS DE LLOM CASOLANS AMB AMANIDA

IOGURT

12

SOPA DE BROU CASOLÀ

LLENGUADO A LA PLANXA AMB ESPÀRRECS VERDS

QUALLADA

13

HORTALISSES GRATINADES

BROQUETS DE PEBROT, CEBA I GALL DINDI

IOGURT AMB FRUITS VERMELLS

14

PURÉ DE CARBASSA AMB FORMATGET

OUS REMENATS AMB ALLS TENDRES I GAMBETES

MACEDÒNIA DE FRUITA

15

AMANIDA AMB FORMATGE DE CABRA I ANOUS

BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET

QUÉFIR

18

HUMMUS AMB BASTONETS DE PASTANAGA

POLLASTRE AL CURRI AMB COUSCOUS

IOGURT AMB AMETLLES

19

BLEDA AMB PATATA

SALSIXES AMB SAMFAINA

IOGURT

20

AMANIDA DE CANONGES, CHERRIES I FORMATGE FRESC

CRESTES CASOLANES DE TONYINA AMB AMANIDA

POMA AL FORN AMB CANYELLA

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

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.

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.



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorescolars



www.comacasamenjadors.cat

