










Febrer 2024

ESCOLA COLORS MENÚ BASAL

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|--|---|
| |  | | 1 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS CASOLANS LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA FRUITA DEL TEMPS | 2 SOPA CASOLANA PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN (CEBA, PEBROT I TOMÀQUET) IOGURT |
| 5 PURÉ DE CARBASSA ECOLÒGICA PAELLA MARINERA AMB GAMBETES  FRUITA DEL TEMPS | 6 CIGRONS GUISATS ECOLÒGICS CARN MAGRA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  FRUITA DEL TEMPS | 7 SOPA DE PEIX TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS | 8 <u>TASTET DE BOTIFARRA D'OU</u> MINESTRA CASOLANA PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS | 9 <u>MENÚ DE CARNAVAL</u> ESPAGUETIS AMB PESTO DE BRÒCOLI LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT ECOLÒGIC AMB MADUIXA DE TEMPORADA  |
| 12 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ | 13 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS | 14 MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  FRUITA DEL TEMPS | 15 MACARRONS A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I FORMATGE) PEIX AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES IOGURT | 16 BLEDA AMB PATATA CANELONS GRATINATS AMB BEIXAMEL FRUITA DEL TEMPS |
| 19 ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT ECOLÒGIQUES  TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS | 20 PURÉ DE VERDURES MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA FRUITA DEL TEMPS | 21 TRINXAT DE COL I PATATA GALL DINDI EN SALSÀ AMB COUS-COUS FRUITA DEL TEMPS | 22 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES <u>PEIX FRESC SEGONS MERCAT</u> A LA LLIIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA  FRUITA DEL TEMPS | 23 <u>GASTRONOMIA DE PAKISTÁN</u> ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER) DAUS DE POLLASTRE AMB SALSÀ DE IOGURT PAKISTANÍ I AMANIDA GULAB JAMUN (BUNYOLS EN ALMÍVAR) |
| 26 TALLARINS ECOLÒGICS A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I SALSÀ DE SOJA) OUS AURORA (BEIXAMEL I TOMÀQUET) AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS | 27 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL) PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB CEBA I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS | 28 CREMA DE LLEGUMS ECOLÒGICA LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA  FRUITA DEL TEMPS | 29 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES ESCALOPA CASOLANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT | |

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...
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.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Peix fresc de les Ilotges 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.



*Carnestoltes,
gresca i xerivola!*



Un cop al mes, unes postres casolanes

 @comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



Febrer 2024

ESCOLA COLORS

MENÚ SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5
PURÉ DE CARBASSA ECOLÒGICA
PAELLA MARINERA AMB GAMBETES
FRUITA DEL TEMPS

6
CIGRONS SALTATS O GUISATS ECOLÒGICS **AMB VERDURES**
PEIX A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

7
SOPA DE PEIX
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

8
MINESTRA CASOLANA
DAUS DE RAP ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

9
MENÚ DE CARNAVAL
ESPAGUETIS AMB PESTO DE BRÒCOLI
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT ECOLÒGIC AMB MADUIXA DE TEMPORADA

12
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

13
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

14
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

15
MACARRONS A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I FORMATGE)
PEIX AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES
IOGURT

16
BLEDA AMB PATATA
CANELONS **D'ESPINACS O TONYINA**
GRATINATS AMB BEIXAMEL
FRUITA DEL TEMPS

19
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT ECOLÒGIQUES
TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

20
PURÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES **DE PEIX O VEGETALS** A LA JARDINERA
FRUITA DEL TEMPS

21
TRINXAT DE COL I PATATA **(S/CARN)**
RAP EN SALSA AMB COUS-COUS
FRUITA DEL TEMPS

22
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA
FRUITA DEL TEMPS

23
GASTRONOMIA DE PAKISTÁN
ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLOSER)
OUS REMENATS AMB AMANIDA
GULAB JAMUN (BUNYOLS EN ALMÍVAR)

26
TALLARINS ECOLÒGICS A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I SALSA DE SOJA)
OUS AURORA (BEIXAMEL I TOMÀQUET) AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

27
COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)
PEIX AL FORN AMB CEBA I XAMPINYONS
FRUITA DEL TEMPS

28
CREMA DE LLEGUMS ECOLÒGICA
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

29
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...

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.

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.



*Carnestoltes,
gresca i xerivola!*



Un cop al mes, unes postres casolanes

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



Febrer 2024

ESCOLA COLORS MENÚ SENSE GLUTEN

*menú amb pa sense gluten

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES



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

5
PURÉ DE CARBASSA ECOLÒGICA
PAELLA **AMB GAMBETES I PEIX (S/MARINERA)**
FRUITA DEL TEMPS

6
CIGRONS GUIATS ECOLÒGICS
CARN MAGRA A LA PLANXA **AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA**
FRUITA DEL TEMPS

7
SOPA DE PEIX **AMB PASTA SENSE GLUTEN**
TRUITA FRANCESA **AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET**
FRUITA DEL TEMPS

8
TASTET DE BOTIFARRA D'OU
MINESTRA CASOLANA
PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS **AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES**
FRUITA DEL TEMPS

9
MENÚ DE CARNAVAL
ESPAGUETIS **SENSE GLUTEN** **AMB PESTO DE BRÒCOLI**
LLUÇ **ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN** **AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO**
IOGURT ECOLÒGIC **AMB MADUIXA DE TEMPORADA**

12
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

13
ARRÒS **AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ**
POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN **AMB AMANIDA**
FRUITA DEL TEMPS

14
MONGETES BLANQUES ESTOFADES **AMB VERDURES ECOLÒGIQUES**
TRUITA DE PATATA **AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET**
FRUITA DEL TEMPS

15
MACARRONS SENSE GLUTEN **A LA NAPOLITANA** (TOMÀQUET I FORMATGE)
PEIX AL FORN **AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES**
IOGURT

16
BLEDA **AMB PATATA**
LASSANYA CASOLANA SENSE GLUTEN **O CARN PLANXA**
FRUITA DEL TEMPS

19
PASTA SENSE GLUTEN **AMB VERDURES ECOLÒGIQUES**
TRUITA DE TONYINA **AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA**
FRUITA DEL TEMPS

20
PURÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES MIXTES **(S/GLUTEN)** **A LA JARDINERA**
FRUITA DEL TEMPS

21
TRINXAT DE COL I PATATA
GALL DINDI EN SALS **AMB ARRÒS**
FRUITA DEL TEMPS

22
LLENTIES S/GLUTEN ESTOFADES **AMB VERDURES**
PEIX FRESC SEGONS MERCAT **A LA LLIMONA (S/GLUTEN)** **AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA**

23
GASTRONOMIA DE PAKISTÁN
ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS **AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER)**
DAUS DE POLLASTRE **AMB SALS DE IOGURT PAKISTANÍ I AMANIDA**

26
PASTA SENSE GLUTEN **AMB VERDURES (S/SALSA DE SOIA)**
OUS AURORA (BEIXAMEL I TOMÀQUET) **(S/GLUTEN)** **AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES**
FRUITA DEL TEMPS

27
COLIFLOR **AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)**
PERNILETS DE POLLASTRE **ROSTITS** **AMB CEBA I XAMPINYONS**
FRUITA DEL TEMPS

28
CREMA DE LLEGUMS **(LLENTIA SENSE GLUTEN)**
LLUÇ AL FORN **AMB AMANIDA**
FRUITA DEL TEMPS

29
FRUITA DEL TEMPS
ARRÒS **A LA CASSOLA** **AMB CARXOFES**
ESCALOPA CASOLANA **(S/GLUTEN)** **AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO**
IOGURT



Carnestoltes, gresca i xerino!



Un cop al mes, unes postres casolanes

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



Febrer 2024 ESCOLA COLORS MENÚ **SENSE LACTOSA/PLV**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...
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.
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.

5
PURÉ DE CARBASSA ECOLÒGICA (SENSE LLET)
PAELLA **AMB GAMBETES I PEIX (S/MARINERA)**
FRUITA DEL TEMPS

6
CIGRONS GUISATS ECOLÒGICS
CARN MAGRA (**NO VEDELLA**) A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

7
SOPA DE PEIX
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

8
TASTET DE BOTIFARRA D'OU
MINESTRA CASOLANA
PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

9
IOGURT DE SOIA
MENU DE CARNAVAL
ESPAGUETIS AMB PESTO DE BRÒCOLI (**S/LLET**)
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOIA AMB MADUIX DE TEMPORADA

12
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

13
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

14
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

15
MACARRONS A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I **ORENGA**) (**S/FORMATGE**)
PEIX AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES
IOGURT DE SOIA

16
BLEDA AMB PATATA
LASSANYA CASOLANA SENSE LLET NI VEDELLA O CARN PLANXA
FRUITA DEL TEMPS

19
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES ECOLÒGIQUES
TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

20
PURÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES **D'AU O POLLASTRE** A LA JARDINERA
FRUITA DEL TEMPS

21
TRINXAT DE COL I PATATA (**BACÓ SENSE LLET O SENSE BACÓ**)
GALL DINDI EN SALSA AMB COUS-COUS
FRUITA DEL TEMPS

22
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
PEIX FRESC SEGONS MERCAT
A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA
FRUITA DEL TEMPS

23
GASTRONOMIA DE PAKISTÁN
ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER)
DAUS DE POLLASTRE AMB SALSA
DE IOGURT DE SOIA O SENSE SALSA I AMANIDA
POSTRE CASOLÀ S/LLET O IOGURT DE SOIA

26
TALLARINS ECOLÒGICS A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I SALSA DE SOJA)
OUS DURS AMB TOMÀQUET I
AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

27
COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB Ceba I XAMPINYONS
FRUITA DEL TEMPS

28
CREMA DE LLEGUMS ECOLÒGICA (**S/LLET**)
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

29
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES
ESCALOPA CASOLANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOIA



Un cop al mes, unes postres casolanes

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



Febrer 2024

ESCOLA COLORS MENÚ SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...
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.
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.

5
PURÉ DE CARBASSA
PAELLA **AMB GAMBETES I PEIX (S/MARINERA)**
FRUITA DEL TEMPS

6
CIGRONS GUIATS
CARN MAGRA A LA PLANXA **AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA**
FRUITA DEL TEMPS

7
SOPA DE PEIX **AMB PASTA SENSE OU**
"TRUITA VEGANA **AMB FARINA DE CIGRÓ I VERDURES**" **AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET**
FRUITA DEL TEMPS

8
MINESTRA CASOLANA
PINXOS DE POLLASTRE **ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES**
FRUITA DEL TEMPS

9
MENÚ DE CARNAVAL
ESPAGUETIS SENSE OU **AMB PESTO DE BRÒCOLI**
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ **SENSE OU**
AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT ECOLÒGIC **AMB MADUIXA DE TEMPORADA**

12
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

13
ARRÒS **AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ**
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU **AMB AMANIDA**
FRUITA DEL TEMPS

14
MONGETES BLANQUES **ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES**
"TRUITA VEGANA **DE PATATA I FARINA DE CIGRÓ**" **AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET**
FRUITA DEL TEMPS

15
MACARRONS SENSE OU **A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I ORENGA)(S/FORMATGE)**
PEIX AL FORN **AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES**
IOGURT

16
BLEDA **AMB PATATA**
LASSANYA CASOLANA SENSE OU O CARN PLANXA
FRUITA DEL TEMPS

19
PASTA SENSE OU **AMB SOFREGIT DE VERDURES ECOLÒGIQUES**
"TRUITA **DE TONYINA I FARINA DE CIGRÓ**" **AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA**
FRUITA DEL TEMPS

20
PURÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES MIXTES **SENSE OU** **A LA JARDINERA**
FRUITA DEL TEMPS

21
TRINXAT DE COL I PATATA
GALL DINDI EN SALSA **AMB ARRÒS**
FRUITA DEL TEMPS

22
LLENTIES ESTOFADES **AMB VERDURES ECOLÒGIQUES**
PEIX FRESC SEGONS MERCAT
A LA LLIMONA (S/OU) **AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA**
FRUITA DEL TEMPS

23
GASTRONOMIA DE PAKISTÁN
ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER)
DAUS DE POLLASTRE AMB SALSA DE IOGURT PAKISTANÍ I AMANIDA
POSTRE CASOLÀ S/OU O IOGURT

26
PASTA SENSE OU **A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I SALSA DE SOJA)**
"TRUITA VEGANA **DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES**" **AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES**
FRUITA DEL TEMPS

27
COLIFLOR **AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)**
PERNILETS DE POLLASTRE **ROSTITS AMB CEBA I XAMPINYONS**
FRUITA DEL TEMPS

28
CREMA DE LLEGUMS **ECOLÒGICA**
LLUÇ AL FORN **AMB AMANIDA**
FRUITA DEL TEMPS

29
ARRÒS **A LA CASSOLA AMB CARXOFES**
ESCALOPA CASOLANA **(S/OU)** **AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO**
IOGURT



*Carnestoltes,
gresca i xerino!*



Un cop al mes, unes postres casolanes

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



Febrer 2024

ESCOLA COLORS MENÚ **SENSE PEIX**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1
CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS CASOLANS
LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA
FRUITA DEL TEMPS

2
SOPA CASOLANA
PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN (CEBA, PEBROT I TOMÀQUET)
IOGURT

5
PURÉ DE CARBASSA ECOLÒGICA
PAELLA **VEGETAL**
FRUITA DEL TEMPS

6
CIGRONS GUISATS ECOLÒGICS
CARN MAGRA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

7
SOPA DE **POLLASTRE O VEGETAL**
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

8
TASTET DE BOTIFARRA D'OU
MINESTRA CASOLANA
PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

9
MENÚ DE CARNAVAL
ESPAGUETIS AMB PESTO DE BRÒCOLI
OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT ECOLÒGIC AMB MADUIXA DE TEMPORADA

12
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

13
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

14
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

15
MACARRONS A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I FORMATGE)
CARN PLANXA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES
IOGURT

16
BLEDA AMB PATATA
LASSANYA CASOLANA O CARN PLANXA
FRUITA DEL TEMPS

19
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT ECOLÒGIQUES
TRUITA **FRANCESA** AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

20
PURÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA
FRUITA DEL TEMPS

21
TRINXAT DE COL I PATATA
GALL DINDI EN SALSAMB COUS-COUS
FRUITA DEL TEMPS

22
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA
FRUITA DEL TEMPS

23
GASTRONOMIA DE PAKISTÁN
ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER)
DAUS DE POLLASTRE AMB SALSAMB DE IOGURT PAKISTANÍ I AMANIDA
GULAB JAMUN (BUNYOLS EN ALMÍVAR)

26
TALLARINS ECOLÒGICS A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I SALSAMB DE SOJA)
OUS AURORA (BEIXAMEL I TOMÀQUET) AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

27
COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB CEBA I XAMPINYONS
FRUITA DEL TEMPS

28
CREMA DE LLEGUMS ECOLÒGICA
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

29
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES
ESCALOPA CASOLANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...
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.
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.



*Carnestoltes,
gresca i xerino!*



Un cop al mes, unes postres casolanes



Febrer 2024

ESCOLA COLORS MENÚ **SENSE PORC**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5
PURÉ DE CARBASSA ECOLÒGICA
PAELLA MARINERA AMB GAMBETES
FRUITA DEL TEMPS

6
CIGRONS GUISATs ECOLÒGICS (S/PORC)
POLLASTRE O PEIX A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

7
SOPA DE PEIX
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

8
MINESTRA CASOLANA
PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

9
MENÚ DE CARNAVAL
ESPAGUETIS AMB PESTO DE BRÒCOLI
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT D' MORO
IOGURT ECOLÒGIC AMB MADUIXA DE TEMPORADA

12
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

13
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

14
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

15
MACARRONS A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I FORMATGE)
PEIX AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES
IOGURT

16
BLEDA AMB PATATA
CANELONS D'ESPINACS O TONYINA GRATINATS AMB BEIXAMEL
FRUITA DEL TEMPS

19
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT
TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

20
PURÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES D'AU O DE PEIX A LA JARDINERA
FRUITA DEL TEMPS

21
TRINXAT DE COL I PATATA (S/PORC)
GALL DINDI EN SALSÀ AMB COUS-COUS
FRUITA DEL TEMPS

22
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
PEIX FRESC SEGONS MERCAT
A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA
FRUITA DEL TEMPS

23
GASTRONOMIA DE PAKISTÁN
ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER)
DAUS DE POLLASTRE AMB SALSÀ
DE IOGURT PAKISTANÍ I AMANIDA
GULAB JAMUN (BUNYOLS EN ALMÍVAR)

26
TALLARINS ECOLÒGICS A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I SALSÀ DE SOJA)
OUS AURORA (BEIXAMEL I TOMÀQUET) AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

27
COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB CEBÀ I XAMPINYONS
FRUITA DEL TEMPS

28
CREMA DE LLEGUMS ECOLÒGICA
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

29
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES
ESCALOPA DE **POLLASTRE CASOLANA** AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...
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.
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.



*Carnestoltes,
gresca i xerino!*

Un cop al mes, unes postres casolanes



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



Febrer 2024

ESCOLA COLORS MENÚ SENSE PORC NI OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5
PURÉ DE CARBASSA
PAELLA **AMB GAMBETES I PEIX (S/MARINERA)**
FRUITA DEL TEMPS

6
CIGRONS GUISATS (S/PORC)
POLLASTRE O PEIX A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

7
SOPA DE PEIX **AMB PASTA SENSE OU**
"TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

8
MINESTRA CASOLANA
PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

9
MENÚ DE CARNAVAL
ESPAGUETIS SENSE OU AMB PESTO DE BRÒCOLI
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ **SENSE OU** AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT ECOLÒGIC AMB MADUIXA DE TEMPORADA

12
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

13
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

14
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
"TRUITA VEGANA DE PATATA I FARINA DE CIGRÓ" AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

15
MACARRONS SENSE OU A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I ORENGA)(S/FORMATGE)
PEIX AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES
IOGURT

16
BLEDA AMB PATATA
LASSANYA CASOLANA SENSE OU NI PORC O CARN (NO PORC) PLANXA
FRUITA DEL TEMPS

19
PASTA SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES ECOLÒGIQUES
"TRUITA DE TONYINA I FARINA DE CIGRÓ" AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

20
PURÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES **D'AU SENSE OU** A LA JARDINERA
FRUITA DEL TEMPS

21
TRINXAT DE COL I PATATA (S/PORC)
GALL DINDI EN SALSAMBA **ARRÒS**
FRUITA DEL TEMPS

22
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA (S/OU) AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA
FRUITA DEL TEMPS

23
GASTRONOMIA DE PAKISTÁN
ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER)
DAUS DE POLLASTRE AMB SALSAMBA DE IOGURT PAKISTANÍ I AMANIDA POSTRE CASOLÀ S/OU O IOGURT

26
PASTA SENSE OU A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I SALSAMBA DE SOJA)
"TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

27
COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB CEBA I XAMPINYONS
FRUITA DEL TEMPS

28
CREMA DE LLEGUMS ECOLÒGICA
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

29
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES
ESCALOPA **DE POLLASTRE CASOLANA (S/OU)** AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...

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.

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.



*Carnestoltes,
gresca i xerino!*



Un cop al mes, unes postres casolanes



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

Febrer 2024

ESCOLA COLORS

MENÚ SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...
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 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.

5
PURÉ DE CARBASSA
PAELLA **AMB GAMBETES I PEIX (S/MARINERA)**
FRUITA DEL TEMPS

6
CIGRONS SALTATS O GUISATS
CARN MAGRA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

7
SOPA DE PEIX
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

8
TASTET DE BOTIFARRA D'OU
MINESTRA CASOLANA
PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

9
MENÚ DE CARNAVAL
ESPAGUETIS AMB PESTO DE BRÒCOLI I LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ **EN OLI NET** AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT ECOLÒGIC AMB MADUIXA DE TEMPORADA

12
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

13
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ
POLLASTRE ARREBOSSAT EN OLI NET AMB AMANIDA (S/PIPES)
FRUITA DEL TEMPS

14
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

15
MACARRONS A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I FORMATGE)
PEIX AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES
IOGURT

16
BLEDA AMB PATATA
LASSANYA CASOLANA O CARN PLANXA
FRUITA DEL TEMPS

19
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT
TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

20
PURÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA
FRUITA DEL TEMPS

21
TRINXAT DE COL I PATATA
GALL DINDI EN Salsa AMB COUS-COUS
FRUITA DEL TEMPS

22
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA
FRUITA DEL TEMPS

23
GASTRONOMIA DE PAKISTÁN
ARRÒS BLANC AMB LLORER (S/CANYELLA NI COMÍ)
DAUS DE POLLASTRE (S/COMÍ) AMB Salsa DE IOGURT I AMANIDA POSTRE CASOLÀ S/FRUITS SECS O IOGURT

26
TALLARINS A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I Salsa DE SOJA)
OUS AURORA (BEIXAMEL I TOMÀQUET) AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

27
COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB Ceba I XAMPINYONS
FRUITA DEL TEMPS

28
CREMA DE LLEGUMS
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA (S/PIPES)
FRUITA DEL TEMPS

29
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES
ESCALOPA CASOLANA **EN OLI NET** AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT



*Carnestoltes,
gresca i xerivola!*



Un cop al mes, unes postres casolanes

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



Febrer 2024

PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1
TRINXAT DE COL
TIRES DE LLOM, VERDURES I SALS
A DE SOIA
IOGURT

2
PÈSOLS SALTATS AMB BACÓ
PIZZA VEGETAL CASOLANA
MADUIXES

5
SOPA CASOLANA
OUS REMENATS AMB ALLS
TENDRES
IOGURT

6
BLEDA AMB PATATA I MAIONESA
LLENGUADO A LA PLANXA AMB
ESPÀRRECS VERDS
IOGURT

7
COUSCOUS SALTAT AMB
VERDURES I PANSES
FILET GALL DINDI A LA PLANXA
AMB ALBERGÍNIA ARREBOSSADA
IOGURT AMB AMETLLES

8
GNOCCI ALLA SORRENTINA
LLUÇ A LA PLANXA AMB
AMANIDA
IOGURT

9
AMANIDA VERDA
BURRITO DE COCHINITA PIBIL
TARONJA AMB CANYELLA

12
**FESTA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

13
BRÒQUIL GRATINAT
LLOM PLANXA AMB AMANIDA
IOGURT

14
CÒCTEL DE GAMBES
QUIX CASOLÀ DE PORRO I
XAMPINYONS
IOGURT

15
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE A LA PLANXA AMB
VERDURES
PLÀTAN AMB XOCOLATA

16
AMANIDA CAPRESSE
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
IOGURT

19
CREMA DE CARBASSA I TARONJA
POLLASTRE A LA PLANXA AMB
PATATES
IOGURT AMB ANOUS

20
AMANIDA AMB FORMATGE DE
CABRA
ORADA AL FORN AMB CEBA I
PATATES
IOGURT

21
PURÉ DE PORROS I POMA
SÈPIA A LA PLANXA AMB ALL I
JULIVERT I XAMPINYONS SALTATS
IOGURT AMB AVELLANES

22
SOPA DE L'ÀVIA
OUS DURS FARCITS DE TONYINA I
MAIONESA AMB AMANIDA
IOGURT

23
AMANIDA DE LLAVORS
ENTREPÀ DE LLOM, CEBA I FORMATGE
MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL

26
PURÉ DE VERDURES AMB
CROSTONS
CRESTES DE TONYINA
CASOLANES AMB AMANIDA
IOGURT AMB FRUITA NATURAL

27
AMANIDA DE CANONGES
PASTÍS D'OU I VERDURES
IOGURT


28
ESPINACS A LA CREMA
PINXOS DE POLLASTRE SALTATS
AMB QUINOA
FRUITA DEL TEMPS

29
SOPA DE BROU
BACALLÀ AMB SAMFAINA
IOGURT



*Carnestoltes,
gresca i xerivola!*

 @comacasa.menjadorscolars

 www.comacasamenjadors.cat