









# Març 2024

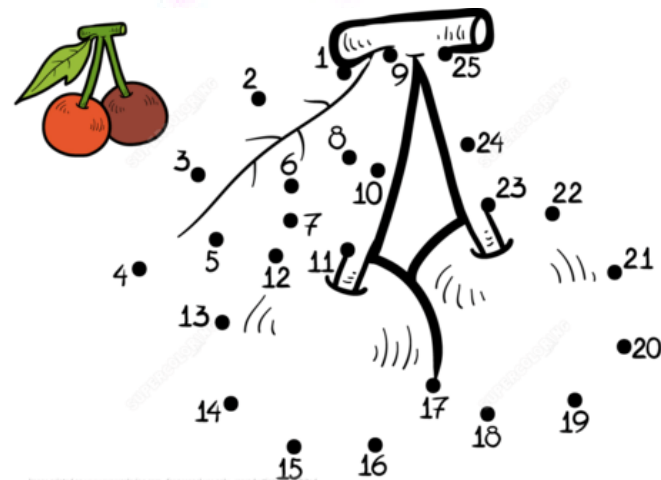
## ESCOLA COLORS

## MENÚ BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA AMB PICADILLO D'OU I PERNIL HAMBURGUESA DE SALMÓ I CARBASSA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
4 CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUÀ MARINERA AMB DAUS DE RAP FRUITA DEL TEMPS	5 MINISTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	6 SOPA DE L'ÀVIA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	7 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ECOLÒGICA LLUÇ AL FORN AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS 	8 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT 
11 TASTET DE MARÇ ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I PERNIL) DELÍCIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	12 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS ECOLÒGICS TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS 	13 MACARRONS ECOLÒGICS A LA CARBONARA (NATA I BACÓ) POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS 	14 PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CASOLANS PIZZA CASOLANA AMB AMANIDA IOGURT	15 SOPA DE BROU FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
18 COLIFLOR AMB PATATA "MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR" AMB SUAU SALSETA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS 	20 ESPAGUETIS ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL "TORRIJA" CASOLANA 	21 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP MARMITAKO DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	22 GASTRONOMIA DE XILE "CAZUELA DE AVE" (SOPA DE POLLASTRE, CEBA, PASTANAGA I ARRÒS) "CHORRILLANA" (OUS REMENATS, TIRÉS DE CARN I CEBA SOBRE UNA BASE DE PATATES FREGIDES) LLET AMB PLÀTAN (BATUT CASOLÀ) 
25 SET	26 MA	27 NA	28 SAN	29 TA

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobreix-les totes [aquí](#)  
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 potable 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.

Segueix els números i  
aconseguiràs fer el dibuix!



Un cop al mes, unes postres casolanes



@comacasa.menjadorscolars






www.comacasamenjadors.cat

# Març 2024

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA <b>VEGETAL</b> AMB PICADILLO D'OU (S/ <b>PERNIL</b> ) HAMBURGUESA DE SALMÓ I CARBASSA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
4 CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUÀ MARINERA AMB DAUS DE RAP FRUITA DEL TEMPS	5 MINISTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS <b>PEIX PLANXA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	6 SOPA <b>VEGETAL</b> TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	7 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ECOLÒGICA LLUÇ AL FORN AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	8 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ <b>OUS REMENATS</b> A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
11 ARRÒS DOS DELÍCIES (PÈSOLS I PASTANAGA)( <b>SENSE PERNIL</b> ) DELÍCIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	12 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS ECOLÒGICS <b>VEGETAL</b> TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	13 MACARRONS ECOLÒGICS A LA CARBONARA (S/ <b>BACÓ</b> ) O AMB <b>TOMÀQUET</b> <b>PEIX</b> AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	14 PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CASOLANS PIZZA CASOLANA (S/ <b>CARN</b> ) AMB AMANIDA IOGURT	15 SOPA <b>VEGETAL</b> FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
18 COLIFLOR AMB PATATA "MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR" AMB SUAU SALSETA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES <b>TRUITA FRANCESA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	20 ESPAGUETIS ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA <b>PEIX</b> ADOBAT AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL "TORRIJA" CASOLANA 	21 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP MARMITAKO DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	22 <b>GASTRONOMIA DE XILE</b> "CAZUELA DE AVE" (SOPA DE <b>VEGETAL</b> AMB CEBA, PASTANAGA I ARRÒS) "CHORRILLANA" ( <b>OUS REMENATS</b> AMB PATATES FREGIDES)(S/ <b>CARN</b> ) LLET AMB PLÀTAN (BATUT CASOLÀ) 
25 SET	26 MA	27 NA	28 SAN	29 TA

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobreix-les totes [aquí](#)  
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.

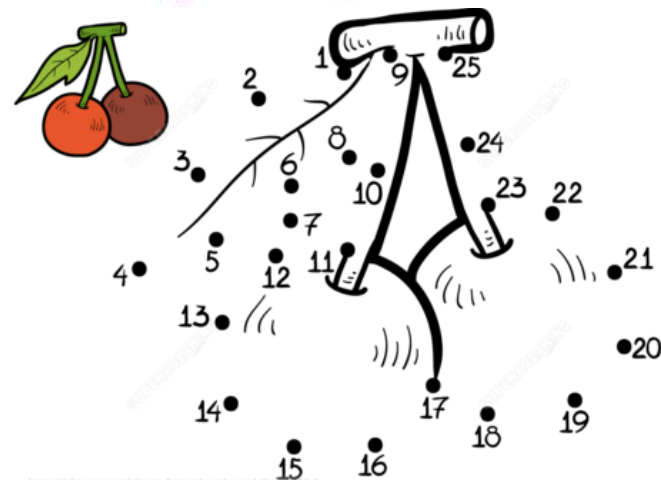
Hi ha aigua potable accessible pels infants.

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.

*Segueix els números i aconseguiràs fer el dibuix!*



 ECO

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



**Un cop al mes, unes postres casolanes**



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat

Març 2024

# ESCOLA COLORS

# MENÚ SENSE GLUTEN\*

\*menú amb pa sense gluten

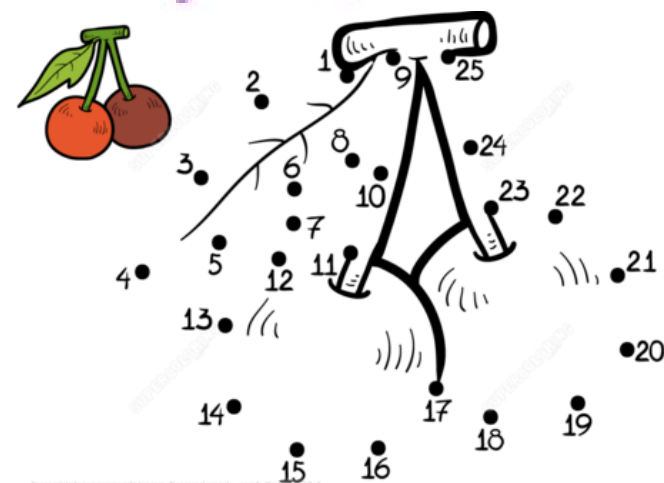
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------



Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobreix-les totes [aquí](#)  
 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 potable 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.

<p>4</p> <p>CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA</p> <p>FIDEUÀ SENSE GLUTEN AMB DAUS DE RAP (S/MARINERA)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>5</p> <p>MINISTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS</p> <p>BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE L'ÀVIA AMB PASTA SENSE GLUTEN</p> <p>TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>7</p> <p>LLENTIES SENSE GLUTEN</p> <p>ESTOFADES AMB CARBASSA ECOLÒGICA</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB VERDURES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>8</p> <p>ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ</p> <p>POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES</p> <p>IOGURT</p>
<p>11</p> <p>ARRÒS TRES DELICIES (PÈSOLS, PASTANAGA I PERNIL)</p> <p>PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN I OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>12</p> <p>OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS ECOLÒGICS</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>13</p> <p>MACARRONS SENSE GLUTEN A LA CARBONARA (NATA I BACÓ)</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE</p> <p>PIZZA SENSE GLUTEN O PANINI</p> <p>CASOLANA AMB AMANIDA</p> <p>IOGURT</p>	<p>15</p> <p>SOPA DE BROU AMB PASTA SENSE GLUTEN</p> <p>FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>18</p> <p>COLIFLOR AMB PATATA</p> <p>PEIX O OUS DURS AMB SUAU SALSETA I AMANIDA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>19</p> <p>MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES</p> <p>LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>20</p> <p>ESPAGUETIS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA</p> <p>ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SO!</p> <p>"TORRIJA" CASOLANA AMB PA SENSE GLUTEN O FRUITA</p> <p><i>Postre Casolà</i></p>	<p>21</p> <p>CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP</p> <p>MARMITAKO DE PEIX</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>22</p> <p>GASTRONOMIA DE XILE</p> <p>"CAZUELA DE AVE" (SOPA DE POLLASTRE, CEBA, PASTANAGA I ARRÒS)</p> <p>"CHORRILLANA" (OUS REMENATS, TIRÉS DE CARN I CEBA SOBRE UNA BASE DE PATATES FREGIDES)</p> <p>LLET AMB PLÀTAN (BATUT CASOLÀ)</p> <p><i>Postre Casolà</i></p>

Segueix els números i aconseguiràs fer el dibuix!



25	26	27	28	29
SET	MA	NA	SAN	TA



Un cop al mes, unes postres casolanes

# Març 2024

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE LACTOSA/PLV

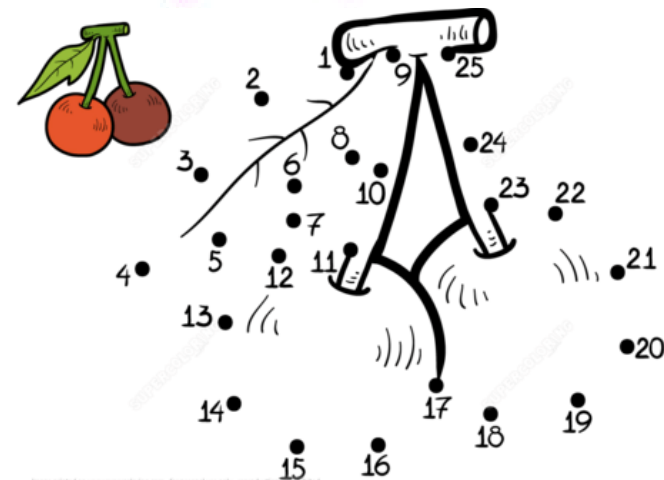
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------



<b>4</b> CREMA DE PASTANAGA I XIRIVIÀ (SENSE LLET) FIDEUÀ AMB DAUS DE RAP (S/MARINERA) FRUITA DEL TEMPS	<b>5</b> MINISTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS BOTIFARRA DE PORC AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>6</b> SOPA DE L'ÀVIA (S/VEDELLA) TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	<b>7</b> LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ECOLÒGICA LLUÇ AL FORN AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>1</b> SOPA AMB PICADILLO D'OU I PERNIL SENSE LLET O SENSE (S/VEDELLA) HAMBURGUESA DE POLLASTRE (S/LLET) O LLOM PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
<b>11</b> ARRÓS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I PERNIL SENSE LLET O SENSE PERNIL) PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ AMB OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>12</b> OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS ECOLÒGICS TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	<b>13</b> MACARRONS ECOLÒGICS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>14</b> PURÉ DE CARBASSÓ (SENSE LLET) AMB CROSTONS CASOLANS PIZZA (MASA SENSE LLET O PANINI) CASOLANA (S/FORMATGE) AMB AMANIDA IOGURT DE SOIA	<b>8</b> ARRÓS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SOIA
<b>18</b> COLIFLOR AMB PATATA PEIX O OUS DURS AMB SUAU SALSETA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	<b>19</b> MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	<b>20</b> ESPAGUETIS ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA (S/FORMATGE) ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL "TORRIJA" CASOLANA AMB BEGUDA VEGETAL O FRUITA	<b>21</b> CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP (SENSE LLET) MARMITAKO DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	<b>15</b> SOPA DE BROU (S/VEDELLA) FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b> SET	<b>26</b> MA	<b>27</b> NA	<b>28</b> SAN	<b>22</b> GASTRONOMIA DE XILE "CAZUELA DE AVE" (SOPA DE POLLASTRE) "CHORRILLANA" (OUS REMENATS ((S/LLET), TIRES DE CARN DE PORC I CEBA AMB PATATES FREGIDES) BEGUDA VEGETAL AMB PLÀTAN (BATUT CASOLÀ) O IOGURT DE SOIA
<b>29</b> TA				

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobreix-les totes [aquí](#)  
 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 potable 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.

Segueix els números i  
aconseguiràs fer el dibuix!



Un cop al mes, unes postres casolanes

# Març 2024

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE OU

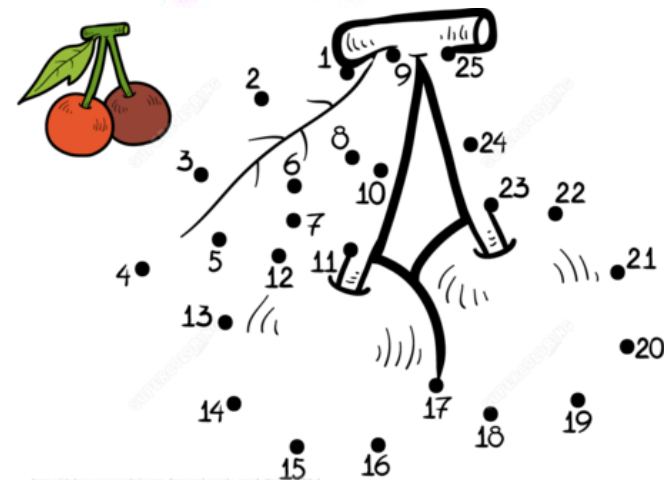
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------



<b>4</b> CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUÀ SENSE OU AMB DAUS DE RAP (S/MARINERA) FRUITA DEL TEMPS	<b>5</b> MINESTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>6</b> SOPA DE L'ÀVIA AMB PASTA SENSE OU "TRUITA VEGANA DE PATATA I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	<b>7</b> LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ECOLÒGICA LLUÇ AL FORN AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>1</b> SOPA AMB PICADILLO DE PERNIL (S/OU O SENSE PICADILLO)(PASTA S/OU) HAMBURGUESA DE POLLASTRE (S/OU) O LLOM PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
<b>11</b> ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I PERNIL) PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU AMB OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>12</b> OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS ECOLÒGICS "TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	<b>13</b> MACARRONS SENSE OU A LA CARBONARA (NATA I BACÓ) POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>14</b> PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CASOLANS PIZZA CASOLANA (FORMATGE S/OU O SENSE) AMB AMANIDA IOGURT	<b>8</b> ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
<b>18</b> COLIFLOR AMB PATATA PEIX AMB SUAU SALSETA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	<b>19</b> MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	<b>20</b> ESPAGUETIS SENSE OU A LA NAPOLITANA (FORMATGE S/OU O SENSE) ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL "TORRIJA" CASOLANA S/OU O FRUITA	<b>21</b> CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP MARMITAKO DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	<b>15</b> SOPA DE BROU AMB PASTA SENSE OU FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b> SET	<b>26</b> MA	<b>27</b> NA	<b>28</b> SAN	<b>22</b> GASTRONOMIA DE XILE "CAZUELA DE AVE" (SOPA DE POLLASTRE, CEBA, PASTANAGA I ARRÒS) "CHORRILLANA" (TIRES DE CARN I CEBA AMB PATATES FREGIDES) (S/OU) LLET AMB PLÀTAN (BATUT CASOLÀ)

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobriex-les totes [aquí](#)  
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 potable 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.

Segueix els números i  
aconseguiràs fer el dibuix!



Un cop al mes, unes postres casolanes



@comacasa.menjadorscolars






www.comacasamenjadors.cat

# Març 2024

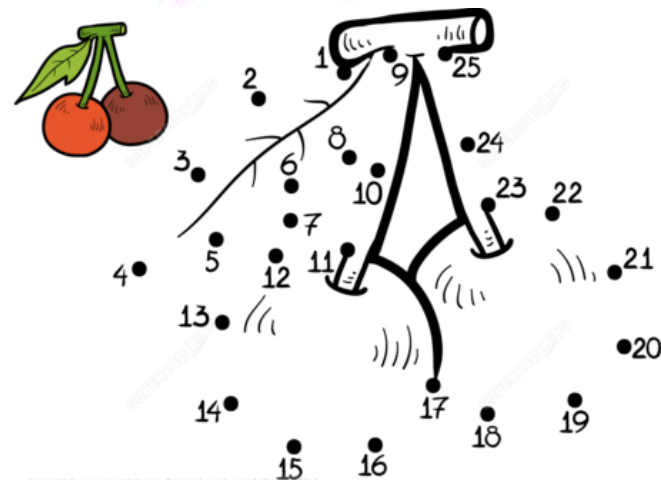
## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA AMB PICADILLO D'OU I PERNIL HAMBURGUESA DE POLLASTRE O LLOM PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
4 CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUÀ VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	5 MINISTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	6 SOPA DE L'ÀVIA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	7 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ECOLÒGICA CARN PLANXA O AL FORN AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	8 ARRÓS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
11 ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I PERNIL) CARN ARREBOSSADA CASOLANA EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	12 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS ECOLÒGICS TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	13 MACARRONS ECOLÒGICS A LA CARBONARA (NATA I BACÓ) POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	14 PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CASOLANS PIZZA CASOLANA (S/PEIX O VEGETAL) AMB AMANIDA IYOURT	15 SOPA DE BROU OUS REMENATS AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
18 COLIFLOR AMB PATATA OUS DURS AMB SUAU SALSETA O TRUITA FRANCESA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	20 ESPAGUETIS ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL "TORRIJA" CASOLANA 	21 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP LLEGUM ESTOFADA O GALL DINDI AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	22 GASTRONOMIA DE XILE "CAZUELA DE AVE" (SOPA DE POLLASTRE, CEBA, PASTANAGA I ARRÒS) "CHORRILLANA" (OUS REMENATS, TIRÉS DE CARN I CEBA SOBRE UNA BASE DE PATATES FREGIDES) LLET AMB PLÀTAN (BATUT CASOLÀ) 
25 SET	26 MA	27 NA	28 SAN	29 TA

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobriex-les totes [aquí](#)  
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 potable 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.

Segueix els números i  
aconseguiràs fer el dibuix!



Un cop al mes, unes postres casolanes



@comacasa.menjadorscolars






www.comacasamenjadors.cat

# Març 2024

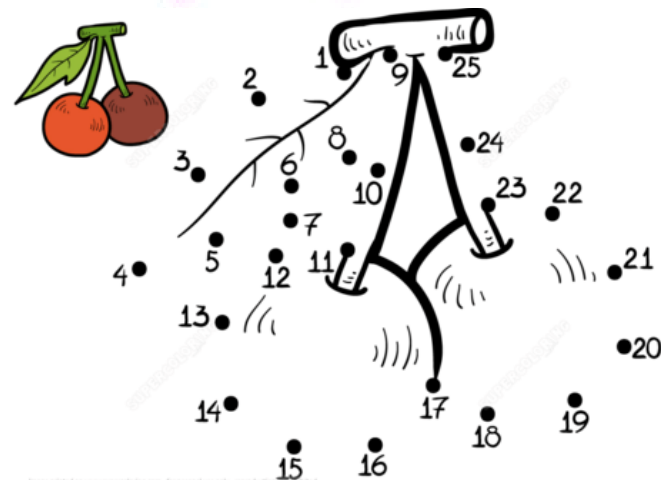
## ESCOLA COLORS

## MENÚ **SENSE PORC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA (S/PORC) O VEGETAL AMB PICADILLO D'OU (S/PERNIL) HAMBURGUESA DE SALMÓ I CARBASSA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
4 CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUÀ MARINERA AMB DAUS DE RAP FRUITA DEL TEMPS	5 MINISTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS SALSITXES D'AU O PEIX PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	6 SOPA DE L'ÀVIA (S/PORC) O VEGETAL TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	7 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ECOLÒGICA LLUÇ AL FORN AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	8 ARRÓS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
11 ARRÒS DOS DELÍCIES (PÈSOLS I PASTANAGA)(SENSE PERNIL) DELÍCIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	12 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS ECOLÒGICS TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	13 MACARRONS ECOLÒGICS A LA CARBONARA (S/BACÓ) O AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	14 PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CASOLANS PIZZA CASOLANA (S/PORC) AMB AMANIDA IOGURT	15 SOPA DE BROU (S/PORC) O VEGETAL FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
18 COLIFLOR AMB PATATA "MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR" AMB SUAU SALSETA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	20 ESPAGUETIS ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL "TORRIJA" CASOLANA 	21 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP MARMITAKO DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	22 GASTRONOMIA DE XILE "CAZUELA DE AVE" (SOPA DE POLLASTRE, CEBA, PASTANAGA I ARRÒS) "CHORRILLANA" (OUS REMENATS AMB PATATES FREGIDES)(S/CARN) LLET AMB PLÀTAN (BATUT CASOLÀ) 
25 SET	26 MA	27 NA	28 SAN	29 TA

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobriex-les totes [aquí](#)  
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 potable 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.

*Segueix els números i aconseguiràs fer el dibuix!*



**Un cop al mes, unes postres casolanes**



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat

# Març 2024

## ESCOLA COLORS

## MENÚ **SENSE PORC NI OU**

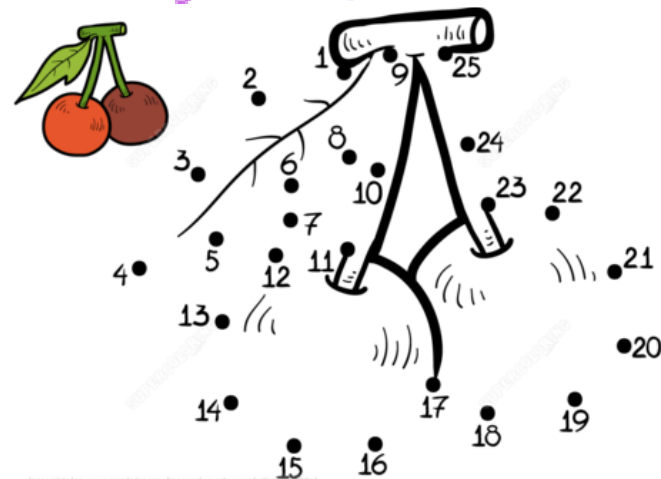
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------



<b>4</b> CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUÀ <b>SENSE OU</b> AMB DAUS DE RAP (S/MARINERA) FRUITA DEL TEMPS	<b>5</b> MINESTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS SALSITXES D'AU O PEIX PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>6</b> SOPA DE L'ÀVIA <b>AMB PASTA SENSE OU (S/PORC O VEGETAL)</b> "TRUITA VEGANA DE PATATA I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA (NO PORC) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	<b>7</b> LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ECOLÒGICA LLUÇ AL FORN AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>1</b> SOPA <b>S/PORC</b> O VEGETAL (SENSE PICADILLO) HAMBURGUESA <b>DE POLLASTRE (S/OU)</b> O POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
<b>11</b> ARRÒS DOS DELÍCIES (PÈSOLS I PASTANAGA) <b>(SENSE PERNIL)</b> PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ <b>SENSE OU</b> AMB OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>12</b> OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS ECOLÒGICS "TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA (NO PORC) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	<b>13</b> MACARRONS <b>SENSE OU</b> ECOLÒGICS A LA CARBONARA (S/BACÓ) O AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	<b>14</b> PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CASOLANS <b>SENSE OU</b> PIZZA CASOLANA (S/PORC) <b>(FORMATGE S/OU O SENSE)</b> AMB AMANIDA IOGURT	<b>8</b> ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
<b>18</b> COLIFLOR AMB PATATA PEIX AMB SUAU SALSETA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	<b>19</b> MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECO "TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" O GALL DINDI PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	<b>20</b> ESPAGUETIS <b>SENSE OU</b> A LA NAPOLITANA (FORMATGE <b>S/OU O SENSE</b> ) ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL "TORRIJA" CASOLANA <b>S/OU O FRUITA</b>	<b>21</b> CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP MARMITAKO DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	<b>15</b> SOPA DE BROU <b>AMB PASTA SENSE OU (S/PORC O VEGETAL)</b> FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b> SET	<b>26</b> MA	<b>27</b> NA	<b>28</b> SAN	<b>22</b> <b>GASTRONOMIA DE XILE</b> "CAZUELA DE AVE" (SOPA DE POLLASTRE, CEBA, PASTANAGA I ARRÒS "CHORRILLANA" (TIRES DE CARN (NO PORC) I CEBA AMB PATATES FREGIDES) (S/OU) LLET AMB PLÀTAN (BATUT CASOLÀ)

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobriex-les totes [aquí](#)  
 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 potable 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.

*Segueix els números i aconseguiràs fer el dibuix!*



**Un cop al mes, unes postres casolanes**



# Març 2024

## ESCOLA COLORS

## MENÚ SENSE FRUITS SECS

DILLUNS      DIMARTS      DIMECRES      DIJOUS      DIVENDRES



4  
CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA  
FIDEUÀ AMB DAUS DE RAP  
(SENSE MARINERA)  
FRUITA DEL TEMPS

5  
MINESTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS  
BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

6  
SOPA DE L'ÀVIA  
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM (S/PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

7  
LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ECO  
LLUÇ AL FORN AMB VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

8  
ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET CASOLA  
POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

11  
TASTET DE MARÇ  
ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I PERNIL)  
PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

12  
OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS ECO  
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

13  
MACARRONS ECO A LA CARBONARA (NATA I BACÓ)  
POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM (SENSE PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

14  
PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CASOLANS SENSE FRUITS SECS O SENSE CROSTONS  
PIZZA CASOLANA AMB AMANIDA (S/PIPES)  
IOGURT

15  
SOPA DE BROU  
FOGONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

18  
COLIFLOR AMB PATATA "MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR" SENSE FRUITS SECS O PEIX AMB SUAU SALSETA I AMANIDA (S/PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

19  
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECO  
LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM (S/PIPES)  
FRUITA DEL TEMPS

20  
ESPAGUETIS ECO A LA NAPOLITANA  
ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM (SENSE PIPES)  
"TORRIJA" CASOLANA

21  
CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP  
MARMITAKO DE PEIX  
FRUITA DEL TEMPS

22  
GASTRONOMIA DE XILE  
"CAZUELA DE AVE" (SOPA DE POLLASTRE, CEBA, PASTANAGA I ARRÒS)  
"CHORRILLANA" (OUS REMENATS, TIRES DE CARN I CEBA SOBRE UNA BASE DE PATATES FREGIDES)  
LLET AMB PLÀTAN (BATUT CASOLÀ)

25  
SET

26  
MA

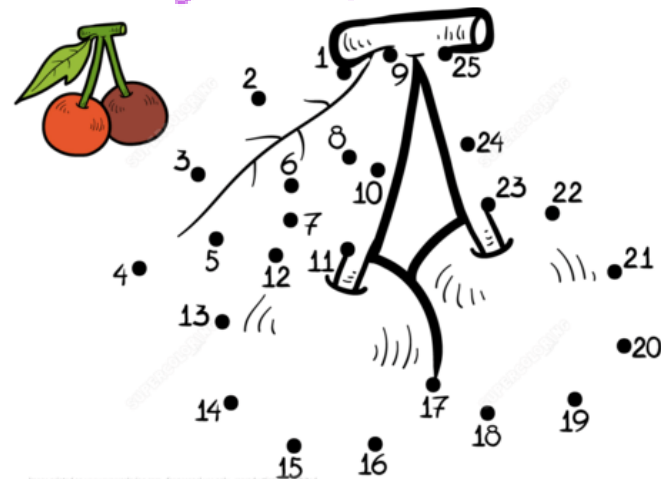
27  
NA

28  
SAN

29  
TA

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobrix-les totes [aquí](#)  
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 potable 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.


Segueix els números i aconseguiràs fer el dibuix!



Un cop al mes, unes postres casolanes

# Març 2024

## PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 AMANIDA DE TOMÀQUET ROSA, MOZZARELA I ALFÀBREGA PIZZA CASOLANA VEGETAL QUALLADA
4 CUSCÚS SALTAT AMB VERDURES I PANSES POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	5 AMANIDA DE CANONGES I TOMÀQUETS XERRIS ORADA AL FORN AMB CEBA I PATATES PANADERA IOGURT AMB ANOUS	6 TABOULÉ DE QUINOA CROQUETES CASOLANES AMB AMANIDA QUÉFIR	7 BLEDA AMB PATATA I MAIONESA OUS REMENATS AMB ALLS TENDRES I GAMBES TARONJA AMB CANYELLA	8 HAMBURGUESA CASOLANA EN PA DE LLAVORS, FORMATGE CHEDDAR, CEBA CRAMEL-LITZADA, ENCIAM I TOMÀQUET I PATATES BRAVES CASOLANES FRUITA DEL TEMPS
11 COLIFLOR AMB PATATA XAI A LA PLANXA AMB ESPÀRRECS VERDS IOGURT AMB FRUITA NATURAL	12 CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA IOGURT	13 GNOCCHIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE WOK DE GALL DINDI, BRÒCOLI I CARBASSA QUALLADA	14 OUS DURS FARCITS DE TONYINA CRESTES CASOLANES D'ESPINACS AL FORN IOGURT	15 AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I COGOMBRE BAGGEL DE FILADELFIA, SALMÓ FUMAT, ADVOCAT I TOMÀQUET MADUIXES
18 PARRILLADA DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE CASOLANS FORMATGE FRESC AMB MEL I FRUITS SECS	19 RAVIOLIS AMB TOMÀQUET PEBROTS DEL PIQUILLO FARCITS DE BRANDADA DE BACALLÀ IOGURT	20 PURÉ DE VERDURES AMB CROSTONS OUS ESCALFATS AMB PISTO DE VERDURES IOGURT	21 ARRÒS SALTAT PINXOS MORUNOS ADOBATS CASOLANS I AMANIDA POMA AL FORN	22 SANDVITX VEGETAL D'ENCIAM, TOMÀQUET, TONYINA I MAIONESA SNACKS D'ALBERGÍNIA CASOLANS PER ACOMPANYAR IOGURT
25 SET	26 MA	27 NA	28 SAN	29 TA

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobreix-les totes [aquí](#)  
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 potable 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.

*Segueix els números i  
aconseguiràs fer el dibuix!*

