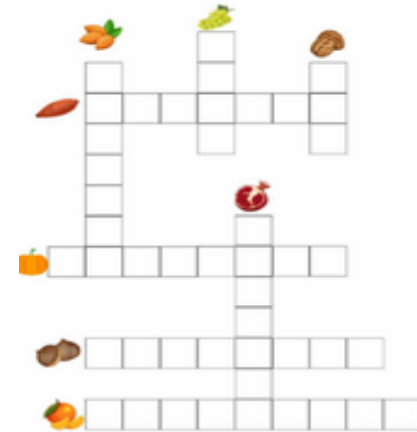


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA GALL DINDI AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 ESPAGUETIS A LA CARBONARA PEIX AL FORN AMB AMANIDA (S/PIPES) IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA (S/PIPES) IOGURT	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT O PATATES GRATINADES FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA RODÓ DE GALL DINDI AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS AMB SALMÓ FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB SALSA DE POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU CAP DE LLOM ROSTIT AMB SALSETA I AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES ALES DE POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA I ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB SALSA A ESCOLLIR FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE L'ÀVIA CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE VERDURES PIZZA S/FRUITS SECS O PANINI CASOLÀ AMB AMANIDA (S/PIPES) TASTET: PERA DE LLEIDA
27 RISOTTO DE BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA TRUITA DE TONYINA AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB CANONGES, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	30 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSA DE SOIA PEIX FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	31 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE DE CASTANYADA CASOLÀ S/AL·LÈRGENS

Un cop al mes, unes postres casolanes. Es servirà pa integral. Us d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir. Us de sal iodada per cuinar. Carn i pollastre produïts a Catalunya. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

**MOTS ENCREUATS
LA TARDOR**


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasa.menjadors.cat

