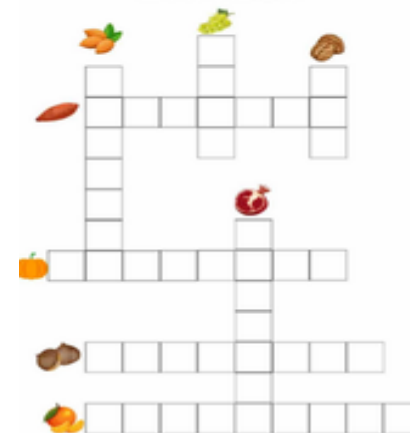


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA GALL DINDI AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA D'ESPINACS I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA S/GLUTEN S/OU A LA CARBONARA PEIX AL FORN AMB AMANIDA (S/PIPES) IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) LLUÇ AMB SAMFAINA NATURAL I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN S/OU AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA S/GLUTEN S/OU AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA (S/PIPES) IOGURT	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA (formatge sense ou o sense formatge) 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 PASTA S/GLUTEN S/OU AMB SALMÓ FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB GUARNICIÓ 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 AMB PASTA S/GLUTEN S/OU CAP DE LLOM ROSTIT AMB SALSETA I AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" O CARN PLANXA AMB AMANIDA 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) PASTA S/GLUTEN S/OU AMB SALSA S/GLUTEN S/OU FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE BROU AMB PASTA S/GLUTEN S/OU CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE VERDURES PIZZA S/OU S/FRUITS SECS O PANINI (FORMATGE S/OU) AMB AMANIDA (S/PIPES) TASTET: PERA DE LLEIDA
27 RISOTTO DE BOLETS (formatge s/ou o sense formatge) WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/GLUTEN S/OU) "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA (S/PIPES) FRUITA DEL TEMPS	30 PASTA S/OU SALTADA AMB VERDURES I SALSA DE SOIA PEIX A LA LLIMONA (S/GLUTEN S/OU) AMB AMANIDA 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. 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. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgies 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.comacasamenjadors.cat

