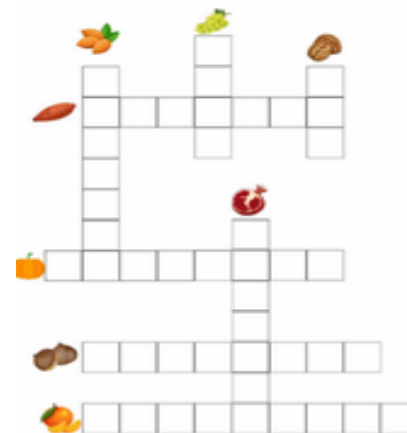


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÒCOLI AMB PATATA GALL DINDI AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA D'ESPINACS I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA S/GLUTEN S/OU A LA CARBONARA (S/CARN) PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES 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 ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA (S/CARN) I FORMATGE S/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 VEGETAL AMB PASTA S/GLUTEN S/OU TOFU O LLEGUM AMB SALSA I ENCIAM IOGURT
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ CARN PLANXA (NO PORC) O PEIX AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS (S/CARN) 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 VEGETAL AMB PASTA S/GLUTEN S/OU CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA MARGARITA (amb formatge s/ou) O DE TONYINA AMB AMANIDA 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/CARN, GLUTEN NI OU) "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA 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 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 S/GLUTEN S/ILLET S/OU

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·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.comacasaamenjadors.cat

