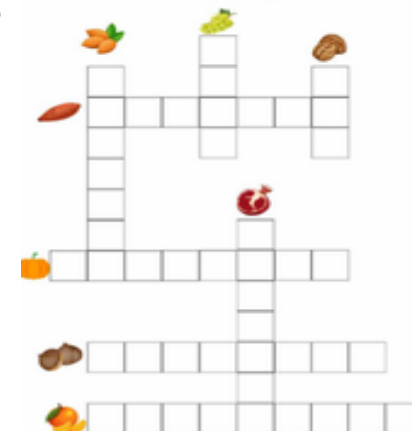


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÒCOLI AMB PATATA GALL DINDI AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES SENSE GLUTEN GUISADES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA S/ GLUTEN S/OU A LA CARBONARA PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
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 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 GRATINAT O PATATES GRATINADES (S/ GLUTEN) FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA RODÓ DE GALL DINDI S/ GLUTEN S/ LLET O GALL DINDI AMB SALS 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 S/ GLUTEN 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 SALS DE POMA (S/ GLUTEN, S/ LLET) 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 OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES POLLASTRE AMB SALS BARBACOA (S/ GLUTEN) O SENSE SALS I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) PASTA S/ GLUTEN S/OU AMB SALS 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/ GLUTEN O PANINI S/ GLUTEN CASOLÀ AMB AMANIDA TASTET: PERA DE LLEIDA
27 RISOTTO DE BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/ GLUTEN S/OU) TRUITA DE TONYINA AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB CANONGES S/ AL·LÈRGENS O ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	30 PASTA S/ GLUTEN S/OU AMB VERDURES I SALS DE SOIA S/ GLUTEN O SENSE SALS PEIX A LA LLIMONA (S/ GLUTEN S/OU) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	31 CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE CROSTONS FRICANDÓ DE VEDELLA (SENSE GLUTEN) AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE DE CASTANYADA S/ GLUTEN S/ LLET S/OU
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.comacasamenjadors.cat

