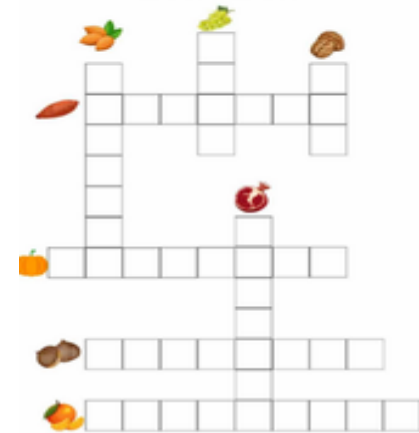


Sense lactosa o PLV (Proteïna de la Llet de Vaca) - Octubre 2025

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 PASTA AMB TOMÀQUET PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SOIA
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 ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT DE SOIA	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA (S/LLET) PASTÍS DE PATATA (S/VEDELLA NI FORMATGE) FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA RODÓ DE GALL DINDI S/ GLUTEN S/LLET O GALL DINDI AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES (S/LLET) PASTA AMB SALMÓ (S/LLET) 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 (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/VEDELLA) CAP DE LLOM ROSTIT AMB SALSETA I AMANIDA IOGURT DE SOIA
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ OUS REMENATS (SENSE LLET) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL S/LLET O SENSE O CREMA DE PÈSOLS (S/LLET) 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 (NO RAVIOLIS) AMB SALSA DE TOMÀQUET (S/LLET) FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE BROU AMB PASTA (S/VEDELLA) CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT DE SOIA	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES (SENSE LLET) PIZZA S/LLET O PANINI (SENSE FORMATGE) AMB AMANIDA TASTET: PERA DE LLEIDA
27 ARRÒS AMB BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/VEDELLA) 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 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSA DE SOIA PEIX FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	31 CREMA DE CARBASSA I MONIATO (S/LLET) AMB CROSTONS CASOLANS OUS DURS O REMENATS AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE DE CASTANYADA S/LLET O IOGURT DE SOIA

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.comacasa.menjadors.cat

