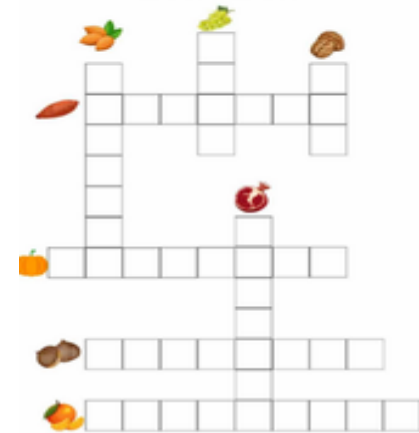


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA FALAFEL DE CIGRÓ SENSE AL·LÈRGENS O CASOLANS AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) LLEGUM O TOFU A LES FINES HERBES AMB AMANIDA IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (S/TONYINA) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS FALAFEL DE CIGRÓ SENSE AL·LÈRGENS O CASOLANS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA IOGURT	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT (SENSE CARN) FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA (S/TONYINA)/ CREMA DE VERDURES PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL 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) TOFU O LLEGUM AMB SALSA I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA VEGETAL AMB PASTA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET IOGURT
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS (S/CARN) O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES TOFU O LLEGUM AMB SALSA BARBACOA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB SALSA A ESCOLLIR (S/CARN) FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA VEGETAL AMB PASTA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA CASOLANA MARGARITA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES TASTET: PERA DE LLEIDA
27 RISOTTO DE BOLETS WOK DE TOFU O LLEGUM AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (SENSE CARN) TRUITA A LA FRANCESA AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	30 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSA DE SOIA TRUITA A LA FRANCESA O OUS REMENATS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	31 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS LLEGUM SALTADA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA CASOLÀ

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 oleïc 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.comacasaamenjadors.cat

