

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 QUINOA SALTADA AMB VERDDURES OUS REMENATS AMB GAMBETES QUALLADA	2 PURÉ DE CARBASSÓ AMB FORMATGE RATLLAT POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTATS IOGURT	3 CABDELLS AMB ANXOVA PIZZA VEGETAL AMB AMANIDA FIGA
6 SOPA DE BROU WOK DE GALL DINDI AMB BRÓCOLI I CARBASSA QUÉFIR	7 PURÉ DE VERDURES VERAT EN ESCABETX IOGURT	8 HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PASTANAGA TRUITA D'ESPÀRRECS AMB AMANIDA MAGRANA AMB SUC DE TARONJA	9 PASTA SALTADA AMB VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	10 AMANIDA DE CANONGES SANDVITX DE TONYINA MATÓ AMB MEL
13 CREMA DE PORROS I NAP POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES IOGURT	14 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS BISTEC A LA PLANXA AMB ESPÀRRECS IOGURT AMB ANOUS	15 COUSCOUS SALTAT AMB VERDURES ORADA AL FORN AMB AMANIDA IOGURT	16 ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS OU ESCALFAT AMB SAMFAINA QUALLADA	17 AMANIDA DE RÚCULA BAGGEL DE SALMÓ I ADVOCAT MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL
20 MONGETA VERDA AMB PATATA BACALLÀ A LA MUSSOLINA AMB AMANIDA IOGURT AMB FRUITA NATURAL	21 SOPA DE PASTA SÍPIA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA IOGURT	22 CREMA DE VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB TOMPAQUET PROVENÇAL QUÉFIR	23 ARRÒS 3 DELÍCIES TRUITA D'ALBERGÍNIA AMB AMANIDA CAQUI	24 AMANIDA CÈSAR QUIX CASOLÀ DE XAMPINYONS IOGURT
27 COLIFLOR GRATINADA XAI A LA PLANXA AMB PEBROTS FREGITS IOGURT	28 SOPA D'ARRÒS SALMÓ AL PAPILLOTE IOGURT AMB AMETLLES	29 ARRÒS SALTAT AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA IOGURT	30 PURÉ DE PORROS I NAP POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	31 AMANIDA COMPLETA TORRADA D'ESCALIVADA I TONYINA CASTANYES I BONIATOS
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.				



Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raim, figa, melò, 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