

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES OUS DURS AURORA (base de tomàquet, beixamel i gratinats) I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS	2 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA (S/PIPES) FRUITA DEL TEMPS	3 SOPA DE PEIX PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE CANONGES I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	4 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) PIZZA S/FRUITS SECS O PANINI CASOLÀ AMB AMANIDA (S/PIPES) FRUITA DEL TEMPS	5 FESTIU
8 FESTIU	9 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	10 SOPA DE BROU HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA (S/PIPES) FRUITA DEL TEMPS	11 ESPIRALS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE CUES DE RAP AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	12 COLIFLOR AMB PATATA POLLASTRE AMB SALSA DE POMA FRUITA DEL TEMPS
15 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ OUS REMENATS AMB GAMBETES (OPCIONAL) I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	16 CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS CASOLANS MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL FRUITA DEL TEMPS	17 PASTA AL PESTO (oli, alfàbrega i formatge) PEIX AMB SALSETA I BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 MONGETA VERDA AMB PATATA CROQUETES CASOLANES DE POLLASTRE O POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS	19 ESCUDELLA DE NADAL POLLASTRE DE NADAL POSTRE ESPECIAL SENSE FRUITS SECS O IOGURT
22 FESTIU	23 FESTIU	24 FESTIU	25 FESTIU	26 FESTIU
29 FESTIU	30 FESTIU	31 FESTIU		

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:
taronja,
mandarina, pera,
poma, plàtan,...



19 de desembre:
Tornem a casa per nadal

Un cop al mes, unes **postres casolanes**



Ús de **sal iodada** per cuinar

Ús d'oli d'oliva per cuinar,
oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir



Cada dia s'ofereix **pa integral**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

