

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ARRÒS AMB VERDURES (S/CURRI) OUS DURS AMB BEIXAMEL S/GLUTEN O SENSE BEIXAMEL GRATINATS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	2 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	3 SOPA DE PEIX AMB PASTA S/GLUTEN S/OU POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE CANONGES S/AL·LÈRGENS O ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	4 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) PIZZA S/GLUTEN O PANINI S/GLUTEN DE PERNIL I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	5 FESTIU
8 FESTIU	9 LLENTIES S/GLUTEN ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	10 SOPA DE BROU AMB PASTA S/GLUTEN S/OU HAMBURGUESA MIXTA AL FORN/PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	11 PASTA S/GLUTEN S/OU AL PESTO AMB BRÒCOLI I FORMATGE CUES DE RAP AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	12 COLIFLOR AMB PATATA POLLASTRE AMB SALSA DE POMA (S/GLUTEN, S/LLET) 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 SENSE GLUTEN MANDONGUILLES MIXTES S/GLUTEN S/OU O GALL D'INDI AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	17 PASTA S/GLUTEN S/OU AL PESTO (oli, alfàbrega i formatge) PEIX AMB SALSETA I BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 MONGETA VERDA AMB PATATA CROQUETES CASOLANES S/GLUTEN O POLLASTRE ARREBOSSAT S/GLUTEN AMB GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS	19 ESCUDELLA DE NADAL AMB PASTA S/GLUTEN S/OU POLLASTRE DE NADAL POSTRE ESPECIAL S/GLUTEN 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

