

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES OUS DURS AMB TOMÀQUET I 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 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/LLET O PANINI DE PERNIL (S/LLET) O DE TONYINA (SENSE FORMATGE) FRUITA DEL TEMPS	5 FESTIU
8 FESTIU	9 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT DE SOIA	10 SOPA DE BROU AMB PASTA (S/VEDELLA) HAMBURGUESA D'AU (S/LLET) O GALL DINDI PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	11 PASTA AL PESTO DE BRÒCOLI (S/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 (S/LLET) AMB CROSTONS CASOLANS MANDONGUILLES D'AU SENSE LLET O GALL DINDI AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	17 PASTA AL PESTO (oli i alfàbrega)(S/FORMATGE) PEIX AMB SALSETA I BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 MONGETA VERDA AMB PATATA CROQUETES CASOLANES S/LLET O POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS	19 ESCUDELLA DE NADAL (S/VEDELLA) POLLASTRE DE NADAL POSTRE ESPECIAL S/LLET O IOGURT DE SOIA
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

