

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTIU
4 CREMA DE VERDURES AMB FORMATGE (7,11) FIDEUÀ VEGETAL AMB PÈSOLS (1,3,6,9) FRUITA DEL TEMPS	5 MONGETES BLANQUES ECO GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA A LA FRANCESA AMB BASTONETS DE PASTANAGA (3) FRUITA DEL TEMPS	6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives)(4) VARETES DE PEIX O HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 SOPA VEGETAL AMB PASTA LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES (4,5,8,13) IOGURT DE PROXIMITAT (7)	8 COLIFLOR AMB PATATA (11) MANDONGUILLES DE PEIX, PEIX O FALAFEL A LA JARDINERA (pèsols i pastanaga) FRUITA DEL TEMPS
11 PASTA AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE (1,3,6,7,9) OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA (3) FRUITA DEL TEMPS	12 AMANIDA DE LLEGUMS (1,4) PEIX AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	13 SOPA MINISTRONE VEGETAL CALAMARS GUISATS AMB SALSETA I PATATES (11,13) FRUITA DEL TEMPS	14 FESTIU	15 FESTIU
18 MINISTRA DE VERDURES (11) PAELLA DEL CUINER/A (S/CARN) FRUITA DEL TEMPS	19 ESPINACS AMB BEIXAMEL (1,6,7,9,11) HAMBURGUESA DE PEIX O VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	20 CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA (3) FRUITA DEL TEMPS	21 TASTET DE CIRERA DEL BAIX LLOBREGAT I AMANIDA D'ESPIRALS (1,3,4,6,9) PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIJONA FREGIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES (2,4,13) FRUITA DEL TEMPS	22 LLESQUES DE VERDURES AMB PATATES GRATINADES (1,6,7,9,11) OUS DURS AMB OLI I PEBRE VERMELL O OUS REMENATS I AMANIDA IOGURT DE PROXIMITAT (7)
25 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (4) PEIX AL FORN O HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (3,11) FRUITA DEL TEMPS	27 LLENTIES SALTADES (1) LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES (4,13) FRUITA DEL TEMPS	28 MONGETA VERDA AMB PATATA (11) OUS REMENATS O TRUITA AMB AMANIDA IOGURT DE PROXIMITAT (7)	29 CREMA DE PÈSOLS I PASTANAGA (11) AVUI TRIEN ELS NENS: TORTEL-LINIS DE FORMATGE AMB SALSA A ESCOLLIR (S/CARN) FRUITA DEL TEMPS

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.



Escriu les paraules d'aquest Jocs Encruats



Fruïtes de temporada



Un cop al mes, unes postres casolanes

Varietat de peix fresc



Cada dia s'ofereix pa integral

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

