

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 <b>FESTIU</b>
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) POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA (1,3,6,10) FRUITA DEL TEMPS	7 SOPA DE BROU D'AU O 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) GALL D'INDI GUISAT 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) PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS (11) FRUITA DEL TEMPS	13 SOPA MINISTRONE VEGETAL CALAMARS GUISATS AMB SALSETA I PATATES (11,13) FRUITA DEL TEMPS	14 <b>FESTIU</b>	15 <b>FESTIU</b>
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 VEDELLA AL FORN/ PLANXA AMB CEBA CARMEL-LITZADA I AMANIDA (6,11) 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) ALES DE POLLASTRE ADOBADES CASOLANES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO (1,9) 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) PINXOS DE POLLASTRE SALTATS A L'ALLET AMB AMANIDA DE RÚCULA (11) 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.

**Declaració d'al·lèrgens**



Amb aquests números permet identificar els al·lèrgens de cada plat.

Escriu les paraules d'aquest Jocs Encruats



**Fruites de temporada**



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

**Varietat de peix fresc**

**Cada dia s'ofereix pa integral**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

