

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTIU
4 CREMA DE VERDURES (S/LLET NI FORMATGE) 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 AMB PASTA (S/VEDELLA) LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES (4,5,8,13) IOGURT DE SOIA	8 COLIFLOR AMB PATATA (11) GALL DINDI GUISAT A LA JARDINERA (pèsols i pastanaga) FRUITA DEL TEMPS
11 PASTA AL PESTO DE BRÒCOLI (S/FORMATGE) OUS REMENATS (SENSE LLET) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	12 AMANIDA DE LLEGUMS (1,4) PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS (11) FRUITA DEL TEMPS	13 SOPA MINISTRONE (1,3,6,9,12) CALAMARS GUISATS AMB SALSETA I PATATES (11,13) FRUITA DEL TEMPS	14 FESTIU	15 FESTIU
18 MINESTRA DE VERDURES (11) PAELLA (s/preparat) FRUITA DEL TEMPS	19 ESPINACS I PATATA SALTATS HAMBURGUESA D'AU (S/LLET) O GALL DINDI PLANXA 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 LLLIMONA FREGIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES (2,4,13) FRUITA DEL TEMPS	22 LLESQUES DE VERDURES AMB PATATES (S/LLET NI FORMATGE) ALES DE POLLASTRE ADOBADES CASOLANES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO (1,9) IOGURT DE SOIA
25 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (4) LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO (11) 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 SOIA	29 CREMA DE PÈSOLS I PASTANAGA (SENSE LLET) PASTA (NO TORTEL-LINI) AMB SALSA (S/LLET) 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 Mots Encreuats




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

