

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 (S/TONYINA) "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA (1,3,7,10,11) FRUITA DEL TEMPS	7 SOPA VEGETAL AMB PASTA OUS DURS AMB OLI I PEBRE VERMELL O OUS REMENATS I AMANIDA IOGURT DE PROXIMITAT (7)	8 COLIFLOR AMB PATATA (11) FALAFELS S/AL-LÈRGENS O CASOLANS A LA JARDINERA 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 (S/TONYINA) TOFU O SEITÀ SALTAT AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	13 SOPA MINISTRONE VEGETAL OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 FESTIU	15 FESTIU
18 MINISTRA DE VERDURES (11) ARRÒS VEGETAL AMB PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS	19 ESPINACS AMB BEIXAMEL (1,6,7,9,11) "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA (1,3,7,10,11) 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: AMANIDA D'ESPIRALS (S/TONYINA) FALAFEL DE CIGRÓ SENSE AL-LÈRGENS O CASOLANS AMB AMANIDA 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 (S/TONYINA) FALAFEL DE CIGRÓ SENSE AL-LÈRGENS O CASOLANS 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) "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA (1,3,7,10,11) 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



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

