

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ARRÓS AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA D'ALBERGÍNIA AMB AMANIDA (3,11) FRUITA DEL TEMPS	2 EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (4) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	3 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES (1,3,6,9) LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES (2,4,5,8,13) FRUITA DEL TEMPS	4 BLEDA AMB PATATA (11) GALL DINDI AMB SALSAS DE VERDURES IOGURT DE PROXIMITAT (7)	5 VICHYSSEOISE O CREMA DE PORROS AMB CROSTONS CASOLANS (1,6,7,9,11) CROQUETES DE L'ÀVIA AMB AMANIDA (1,2,3,4,6,7,8,9,13) FRUITA DEL TEMPS
8 MINISTRA DE VERDURES (11) FIDEUÀ MARINERA AMB GAMBETES (1,2,3,4,6,9,13) FRUITA DEL TEMPS	9 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES (1,11) TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE (3) FRUITA DEL TEMPS	10 HUMMUS DE CIGRÓ CASOLÀ AMB BASTONETS DE PASTANAGA (11) POLLASTRE AL FORN A LA FARIGOLA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	11 ARRÓS AL CURRI AMB VERDURES (1,9) LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO (2,4,13) FRUITA DEL TEMPS	12 DINAR ESPECIAL DEL MENJADOR: PICA-PICA (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) HAMBURGUESA PLANXA/FORN ESTIL AMERICÀ AMB PA I PATATES FREGIDES (1,3,6,7,9,10,11) GELAT DE VASET (3)
15 AMANIDA D'ARRÓS (tonyina, blat de moro i olives)(4) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (3,11) FRUITA DEL TEMPS	16 MONGETA VERDA AMB PATATA (11) POLLASTRE AMB CANYELLA I LLMONA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 PASTA A LA SICILIANA (tomàquet i olives)(1,3,6,9) PEIX AL FORN AMB SALSETA I BASTONETS DE COGOMBRE (2,4,13) FRUITA DEL TEMPS	18 CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS CASOLANS FETS AL FORN (1,6,9,11) ESTOFAT DE CARN AMB XAMPINYONS (11) POSTRA CASOLÀ: MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL	19 MENÚ FI DE CURS - -
22	23	24	25	26
29	30			

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.



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



Fruites de temporada



Setmana temàtica "Komkiweek"



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

