

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 MONGETA VERDA AMB PATATA LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA GELAT	2 COUSCOUS SALTAT CALAMARS A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA IOGURT	3 CREMA DE MELÓ AMB ENCENALLS DE PERNIL TRUITA DE CARXOFES AMB TOMÀQUET AMANIT QUALLADA	4 PARRILLADA DE VERDURES ORADA AL FORN AMB PATATA I CEBA MACEDÒNIA DE FRUITA	5 AMANIDA DE TOMÀQUET ROSA I COGOMBRE EMPANADA CASOLANA IOGURT AMB ANOUS
8 ARRÒS SALTAT AMB VERDURETES POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	9 AMANIDA CÈSAR "TRUITA" DE RIU AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET QUÉFIR	10 ESPINACS AMB BEIXAMEL LLOM PLANXA AMB PATATES FREGIDES IOGURT	11 NATXOS AMB GUACAMOLE PASTÍS D'OU I VERDURES FORMATGE FRESC	12 AMANIDA DE RÚCULA, TOMÀQUET I FORMATGE FETA MINI-PIZZES CASOLANES FRUITA DE TEMPORADA
15 GASPATXO AMB CROSTONS CUES DE RAP AMB ALL I JULIVERT I PURÉ DE PATATA IOGURT	16 AMANIDA COMPLETA RAVIOLIS DE CARN AMB SALSAS DE FORMATGE GELAT	17 BLEDA AMB PATATA RELLOM DE GALL DINDI PLANXA AMB ESPÀRRECS VERDS IOGURT	18 SOPA DE PASTA OUS TRENCATS AMB PATATES I PERNIL QUALLADA	19 TORRADETES D'HUMMUS CASOLÀ "TACOS" DE VEDELLA I VERDURES BROQUETA DE MELÓ I SÍNDRIA
22	23	24	25	26
29	30			

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.



Fruites de temporada



Un cop al mes, unes postres casolanes

Varietat de peix fresc



Ús de sal iodada

Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir



Cada dia s'ofereix pa integral

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

