COM A CASA
Menjadors escolars

ESCOLA COLORS

Sense ou ni fruits secs - Novembre 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 **FESTIU**	**3** LLENTIES ECO ESTOFADES AMB CARBASSA (11) "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	**4** PASTA S/GLUTEN S/OU AL PESTO D'ESPINACS HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN/ PLANXA AMB CEBA CARAMEL·LITZADA I AMANIDA (6,11) FRUITA DEL TEMPS	**5** ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES (2,4,13) FRUITA DEL TEMPS	**6** COLIFLOR AMB PATATA (11) POLLASTRE AL FORN AMB XILINDRÓN (tomàquet, ceba i pebrot) FRUITA DEL TEMPS
9 SOPA DE BROU (S/GALLINA) AMB PASTA S/GLUTEN S/OU "MANDONGUILLES" CASOLANES DE LLENTIES ECO S/AL·LÈRGENS AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURES FRUITA DEL TEMPS	**10** TRINXAT DE COL I PATATA AMB ALLET (11) DAUS DE GALL DINDI ADOBATS AL FORN AMB BASTONETS DE COGOMBRE (1,9) FRUITA DEL TEMPS	**11** ARRÒS AL CURRI AMB HORTALISSES (1,9) RAP AMB SALSA DE VERDURES (2,4) FRUITA DEL TEMPS	**12** CIGRONS AMB SAMFAINA "TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" O CARN PLANXA AMB AMANIDA IOGURT DE PROXIMITAT (7)	**13** CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS FETS AL FORN (1,6,9,11) POLLASTRE A LES FINES HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
16 PASTA S/GLUTEN S/OU A LA CARBONARA "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	**17** BLEDA AMB PATATA SALTADA AMB ALLET (11) POLLASTRE AMB CANYELLA I LLIMONA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	**18** CREMA DE VERDURES (11) MUSSACA D'ALBERGÍNIA O PATATA AMB LLENTIES (formatge s/ou o sense formatge) FRUITA DEL TEMPS	**19** ARRÒS AMB VERDURETES I SALSA DE SOIA SUQUET DE PEIX FRESC AMB HORTALISSES (2,4,11,13) FRUITA DEL TEMPS	**20** MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES WOK D'AU AMB VERDURETES QUALLADA CASOLANA (7)
23 LLENTIES ECO ESTOFADES AMB HORTALISSES (11) PEIX ARREBOSSAT SENSE GLUTEN S/OU AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	**24** PASTA S/GLUTEN S/OU AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) SALSITXES DE PAGÈS A LA PLANXA/FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES (6,11) FRUITA DEL TEMPS	**25** BRÓCOLI AMB PATATA AMANIT AMB OLI D'OLIVA (11) CIGRONS A LA CARBONARA (7,11) FRUITA DEL TEMPS	**26** SOPA DE PEIX AMB ARRÒS (2,4,11,13) "TRUITA VEGANA DE XAMPINYONS I FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" O CARN PLANXA AMB AMANIDA IOGURT DE PROXIMITAT (7)	**27** CREMA DE PORROS (11) POLLASTRE AL FORN A LA FARIGOLA AMB REMOLATXA, PASTANAGA I POMA FRUITA DEL TEMPS
30 ARRÒS AMB VERDURETES PEIX AMB BASE DE TOMÀQUET, BEIXAMEL I GRATINAT FRUITA DEL TEMPS				

Un cop al mes, unes postres casolanes. Presència de pa integral cada dia. 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. Varietat de peix fresc segons mercat: seitó, maira, gallineta, canana... 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 alimentaries.











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

@comacasa.menjadorsescolars

www.comacasamenjadors.cat

Km 0 Aquí