COM A CASA
Menjadors escolars

PROPOSTA DE SOPARS

Novembre 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 SOPA DE L'ÀVIA AMB GALETS OUS AL PLAT AMB PATATES I PERNIL SALTAT IOGURT AMB FRUITA	**3** MONGETA VERDA AL VAPOR LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA DE COL LOMBARDA IOGURT	**4** ESPINACS SALTATS AMB ANOUS I POMA ORADA AL FORN AMB CEBA I PATATES QUALLADA	**5** AMANIDA COMPLETA CIGRONS SALTATS AMB COUSCOUS I VERDURETES XIRIMOIA	**6** SOPA DE CEBA SARDINES AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA DE CANONGES FRUITA DEL TEMPS
9 TRINXAT DE LA CERDANYA SALMÓ AL PAPILLOT I AMANIDA IOGURT AMB ANOUS	**10** SOPA DE BROU SÍPIA SALTADA AMB CEBA QUÉFIR	**11** AMANIDA AMB MAGRANA "FAJITES" CASOLANES DE MONGETES PINTES I VERDURES IOGURT	**12** MONGETA VERDA SALTADA AMB ALLS GALL DINDI SALTAT AMB XAMPINYONS CAQUI	**13** TORRADA AMB ESCALIVADA I ANXOVES OUS REMENATS AMB TOMÀQUET I AMANIDA IOGURT AMB FRUITA
16 COLIFLOR GRATINADA LLOM ARREBOSSAT AMB AMANIDA QUÉFIR	**17** AMANIDA MIXTA FALAFEL DE CIGRÓ CASOLÀ AMB SALSA DE IOGURT IOGURT AMB LLAVORS	**18** SOPA DE BROU CASOLÀ LLENGUADO A LA PLANXA AMB AMANIDA QUALLADA	**19** PURÉ DE CARBASSA TRUTIA DE CARXOFES AMB PEBROTS FREGITS MATÓ AMB ANOUS	**20** AMANIDA DE TOMÀQUET, MOZZARELA I ALFÀBREGA PANINI CASOLÀ DE TONYINA I OLIVES MAGRANA AMB SUC DE TARONJA
23 HUMMUS DE CIGRÓ CASOLÀ AMB BASTONETS DE PASTANAGA CROQUETES CASOLANES D'ESPINACS AMB AMANIDA FORMATGE FRESC	**24** CREMA DE LLENTIES VERMELLES, PASTANAGA I CORIANDRE OUS REMENATS AMB ESPÀRRECS I GAMBETES IOGURT	**25** QUINOA SALTADA AMB VERDURES LLUÇ AMB SALSA QUÉFIR	**26** BLEDA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA I AMANIDA MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL	**27** AMANIDA CÈSAR AMB POLLASTRE BAGGEL D'ADVOCAT I TOMÀQUET IOGURT AMB KIWI
30 PURÉ DE CARBASSÓ CREPS DE POLLASTRE I VERDURES IOGURT				

Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentaries.









@comacasa.menjadorsescolars
www.comacasamenjadors.cat