# Març 2024

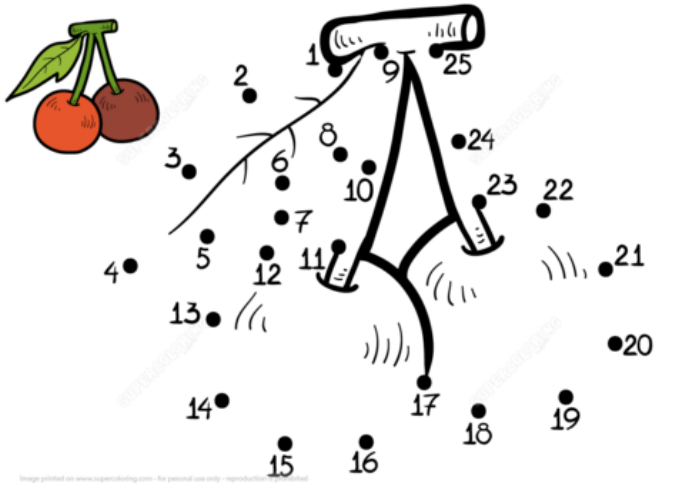
# ESCOLA CARLIT

# MENÚ BASAL

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>SOPA CASOLANA<br>POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM<br>FRUITA DEL TEMPS |
| **4**<br>CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA<br>FIDEUÀ MARINERA AMB DAUS DE RAP<br>IOGURT | **5**<br>MINESTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS<br>BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA DEL TEMPS | **6**<br>SOPA DE L'ÀVIA<br>TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM<br>FRUITA DEL TEMPS | **7**<br>LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA<br>LLUÇ AL FORN AMB VERDURES ECOLÒGIQUES ECO<br>FRUITA DEL TEMPS | **8**<br>ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ<br>POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DEL TEMPS ECO |
| **11**<br>ARRÒS TRES DELICIES (PÈSOLS, PASTANAGA I PERNIL)<br>MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR AMB SALSETA<br>IOGURT | **12**<br>MONGETA TENDRA AMB PATATA<br>OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS ECOLÒGICS ECO<br>FRUITA DEL TEMPS | **13**<br>MACARRONS ECOLÒGICS AL PESTO<br>POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA –SOL ECO<br>FRUITA DEL TEMPS | **14**<br>PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CASOLANS<br>PIZZA CASOLANA AMB AMANIDA<br>FRUITA DEL TEMPS | **15**<br>SOPA DE POLLASTRE, CEBA, PASTANAGA I ARRÒS<br>TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM<br>FRUITA DEL TEMPS |
| **18**<br>COLIFLOR AMB PATATA<br>TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM<br>FRUITA DEL TEMPS | **19**<br>AMANIDA COMPLERTA / CREMA DE VERDURES<br>MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES ECO<br>FRUITA DEL TEMPS | **20**<br>SOPA DE LLETRES<br>ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL<br>"TORRIJA CASOLANA" | **21**<br>ARRÒS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES<br>MARMITAKO DE PEIX O PEIX FRESC ECO<br>FRUITA DEL TEMPS | **22**<br>**MENU ESPECIAL**<br>**ESPAGUETTIS A LA CARBONARA**<br>**HAMBURGUESA ESTIL AMERICÀ AMB PATATES FREGIDES**<br>**GELAT** |
| **25**<br>SET | **26**<br>MA | **27**<br>NA | **28**<br>SAN | **29**<br>TA |

**Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobreix-les totes aquí**
**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.**
**Hi ha aigua potable accessible pels infants.**
**Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%**
**Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...**
**Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.**
**Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.**

## Segueix els números i aconseguiràs fer el dibuix!



ECO

Quilòmetre zero a l'Escola

Postre Casolà

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

@comacasa.menjadorsescolars www.comacasamenjadors.cat