



Març 2024

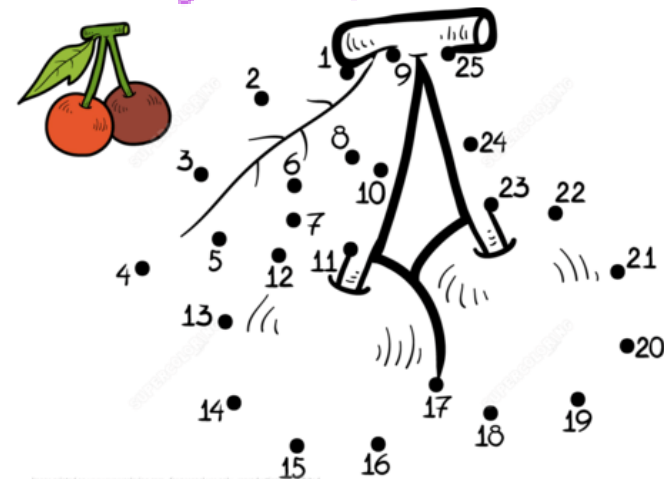
ESCOLA CARLIT

MENÚ SENSE CARN, PEIX, MARISC NI FRUITS VERMELLS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA VEGETAL HAMBURGUESA VEGETAL SENSE TRACES AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
4 CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUÀ VEGETAL IOGURT	5 MINESTRA DE VERDURES CASOLANA I PÈSOLS HAMBURGUESA VEGETAL SENSE TRACES AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	6 SOPA VEGETAL TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	7 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA VERDURES SALTADES O PURÉ FRUITA DEL TEMPS	8 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ OUS REMENATS A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS
11 ARRÒS DOS DELÍCIES (PÈSOLS I PASTANAGA) (SENSE PERNIL) FALAFELS DE CIGRÓ CASOLANS AMB SALSETA IOGURT	12 MONGETA TENDRA AMB PATATA OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	13 MACARRONS AL PESTO LLEGUM SALTADA O AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	14 PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CASOLANS PIZZA CASOLANA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	15 SOPA VEGETAL AMB ARRÒS TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
18 COLIFLOR AMB PATATA TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	19 AMANIDA COMPLETA (S/TONYINA)/ CREMA DE VERDURES MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES ECO FRUITA DEL TEMPS	20 SOPA VEGETAL DE LLETRES OUS REMENATS AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL "TORRIJA" CASOLANA 	21 ARRÒS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES LLEGUM ESTOFADA FRUITA DEL TEMPS	22 MENU ESPECIAL ESPAGUETTIS A LA CARBONARA (S/CARN) HAMBURGUESA VEGETAL SENSE TRACES AMB PATATES FREGIDES GELAT
25 SET	26 MA	27 NA	28 SAN	29 TA

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobrix-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 lodada per cuinar.
Hi ha aigua potable accessible pels infants.
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!



Un cop al mes, unes postres casolanes



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat