


Març 2024

# ESCOLA CARLIT

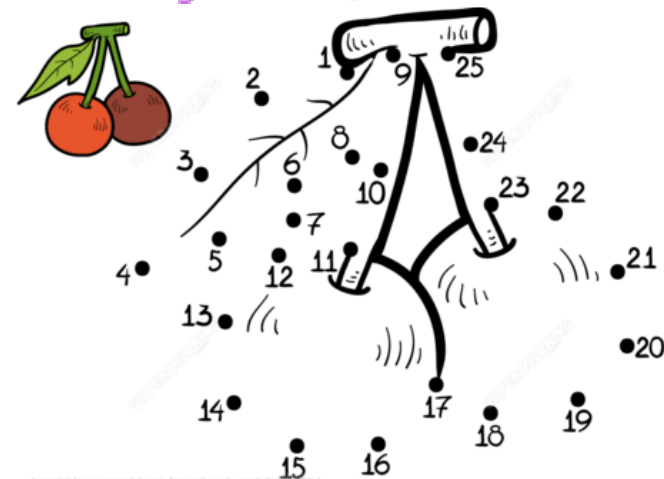
# MENÚ SENSE LLEGUMS

**\*menú sense pa (té traces de soia)**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
4 CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA <b>FIDEUÀ SENSE SOIA</b> AMB DAUS DE RAP (S/MARINERA) IOGURT	5 <b>BLEDA/ ESPINACS/ BRÒCOLI O COLIFLOR</b> AMB PATATA <b>LLOM PLANXA</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	6 SOPA DE L'ÀVIA <b>AMB PASTA SENSE SOIA</b> TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM (S/BROTS DE SOIA) FRUITA DEL TEMPS	7 <b>PURÉ</b> LLUÇ AL FORN AMB VERDURES ECO FRUITA DEL TEMPS	8 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS
11 ARRÒS DOS DELICIES (PASTANAGA I <b>PERNIL S/SOIA O SENSE</b> )(SENSE PÈSOLS) <b>PEIX</b> AMB SALSETA IOGURT	12 <b>OLLA BARRETJADA SENSE CIGRONS O COL I PATATA</b> <b>OUS REMENATS</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	13 <b>MACARRONS SENSE SOIA</b> AL PESTO POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA –SOL FRUITA DEL TEMPS	14 PURÉ DE CARBASSÓ ( <b>SENSE CROSTONS</b> ) <b>LLOM PLANXA</b> AMB AMANIDA (S/BROTS DE SOIA) FRUITA DEL TEMPS	15 SOPA DE POLLASTRE, CEBA, PASTANAGA I ARRÒS TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
18 COLIFLOR AMB PATATA TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM (S/BROTS DE SOIA) FRUITA DEL TEMPS	19 AMANIDA COMPLETA AMB <b>TONYINA (SENSE BROTS DE SOIA)/</b> CREMA DE VERDURES <b>PATATES ESTOFADES</b> AMB VERDURES (S/PÈSOLS) FRUITA DEL TEMPS	20 SOPA DE <b>PASTA SENSE SOIA</b> ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AMB ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL <b>FRUITA DEL TEMPS</b>	21 ARRÒS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES (S/PÈSOLS) MARMITAKO DE PEIX (S/PÈSOLS) O PEIX FRESC FRUITA DEL TEMPS	22 <b>ESPAGUETTIS SENSE SOIA A LA CARBONARA (S/BACÓ)</b> <b>HAMBURGUESA D'AU ESTIL AMERICÀ (SENSE PA)</b> AMB PATATES FREGIDES <b>GELAT SENSE SOIA O IOGURT</b>
25 <b>SET</b>	26 <b>MA</b>	27 <b>NA</b>	28 <b>SAN</b>	29 <b>TA</b>

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...Descobreix-les totes [aquí](#)  
 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  
 Peix fresc de les Ilotges 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