

Juny 2024

ESCOLA CARLIT

MENÚ SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS 	4 BLEDA AMB PATATA PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	5 EMPEDRAT DE LLEGUM CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA 	7 FESTA SURFERA AMANIDA DE LA YOLI (S/CARN) HAMBURGUESA VEGETAL AMB PATATES XIPS GELAT
10 MINISTRA DE VERDURES CASOLANA FIDEUÀ ECOLÒGICA MARINERA FRUITA DEL TEMPS 	11 RISOTTO DE BOLETS PEIX A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	12 LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO 	13 AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA  IOGURT AMB COMPOTA DE POMA	14 PURÉ DE CARBASSÓ I PASTANAGA OUS REMENATS AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
17 AMANIDA ARRÒS (S/CARN) TRUITA DE CARBASSÓ ECOLÒGIC AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA 	18 BRÓCOLI AMB PATATA LLUÇ AL XILINDRÓN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE LLEGUMS I VERDURES ECOLÒGIQUES MARMITAKO DE PEIX 	20 AMANIDA RUSSA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	21 MENÚ DE FINAL DE CURS SENSE CARN

Les fruites del temps són: albercoc, préssec, síndria, nectarina, meló, pruna,... Descobreix-les totes [aquí](#)
Es servirà pa integral.
Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.
Ús de sal lodada per cuinar.
Peix fresc de les llotja 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.



Bon estiu a tothom!!



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



Un cop al mes, unes postres casolanes