

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9 VERDURA (NO MONGETA VERDA) AMB PATATA POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ S/ GLUTEN S/OU AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	10 PATATES ESTOFADES AMB TOMÀQUET I PASTANAGA TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	11 FESTIU	12 VERDURA (NO MONGETA VERDA) AMB PATATA LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA (S/BROTS DE SOIA) FRUITA DEL TEMPS	13 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS
16 PURÉ DE CARBASSÓ PAELLA MARINERA ESPECIAL FRUITA DEL TEMPS	17 AMANIDA DE PATATA (TONYINA, BLAT DE MORO I OLIVES) PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS CASOLANS AMB AMANIDA (enciam i cogombre) FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA DE BROU AMB PASTA S/SOIA O SENSE PASTA O ARRÓS TONYINA A LA JARDINERA (s/pèsols) FRUITA DEL TEMPS	19 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT	20 VERDURA (NO MONGETA VERDA) AMB PATATA LLUÇ AMB Salsa DE VERDURES I ENCIAM (NO BROTS DE SOIA) FRUITA DEL TEMPS
23 AMANIDA DE PATATA (TONYINA, BLAT DE MORO I OLIVES) SUQUET DE PEIX (sense preparat i sense pèsols) FRUITA DEL TEMPS	24 FESTIU	25 ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES ECO TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	26 PASTA SENSE SOIA AMB SAMFAINA O VERDURES EN SAMFAINA CARN PLANXA AMB AMANIDA IOGURT AMB FRUITA NATURAL	27 BRÓCOLI AMB PATATA RODANXES D'ALBERGÍNIA AMB TOMÀQUET, TONYINA I ORENGA FRUITA DEL TEMPS
30 CREMA DE VERDURES PEIX PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS				
<p>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. Carn i Pollastre produïts a Catalunya. Peix fresc amb varietats com: seitó, maira, canana,...</p> <p>Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.</p>				




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

Sabies que...?



La Poma es una fruita de temporada quasi tot l'any. Hi ha més de 7,500 varietats de poma i la forma de ser menjades son moltíssimes: fresca com a postra, en amanides, purés, salses, postres, pastissos, melmelades, compotes o rostides al forn. Les pomes estan fetes d'un 25% d'aire, per això poden flotar sobre l'aigua!

 @comacasa.menjadorscolars

 www.comacasamenjadors.cat