

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9 ESPAGUETIS S/GLUTEN S/OU A LA NAPOLITANA (tomàquet i orenga)  POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN S/OU AMB AMANIDA  FRUITA DEL TEMPS	10 LLENTIES ECO AMB TOMÀQUET I PASTANAGA  "TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA  FRUITA DEL TEMPS	11  <b>FESTIU</b>	12 MONGETA VERDA AMB PATATA SALTADA AMB SOFREGIT I BACÓ  LLOM AL FORN AMB AMANIDA  FRUITA DEL TEMPS	13  AMANIDA D'ARRÓS (S/TONYINA)  CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS
16 PURÉ DE CARBASSÓ ECOLÒGIC AMB CROSTONS CASOLANS  PAELLA VEGETAL AMB PÈSOLS  FRUITA DEL TEMPS	17 EMPEDRAT DE CIGRONS (S/TONYINA) O CIGRONS SALTATS  PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS CASOLANS AMB AMANIDA (enciam i cogombre)  FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA DE BROU AMB PASTA S/GLUTEN S/OU  MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA (pèsols i pastanaga)  FRUITA DEL TEMPS	19 ARRÓS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLA  "TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA  IOGURT	20  TRICOLOR DE VERDURES  RODÓ DE GALL DINDI AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM  FRUITA DEL TEMPS
23  AMANIDA DE PASTA S/GLUTEN S/OU (S/OU NI TONYINA)  CARN PLANXA  FRUITA DEL TEMPS	24  <b>FESTIU</b>	25 ARRÓS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES ECO  "TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ" AMB AMANIDA  FRUITA DEL TEMPS	26 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA  HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA  IOGURT AMB FRUITA NATURAL	27  BRÓCOLI AMB PATATA  PANINI VEGETAL (S/FORMATGE)  FRUITA DEL TEMPS
30  CREMA DE LLEGUMS FIDEUÀ S/GLUTEN S/OU VEGETAL  FRUITA DEL TEMPS				

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, ...  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



**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, purès, 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