

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9 ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (tomàquet i orenga) FALAFELS DE CIGRÓ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	10 LLENTIES ECO AMB TOMÀQUET I PASTANAGA TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	11 FESTIU	12 MONGETA VERDA AMB PATATA SALTADA AMB SOFREGIT (S/ BACÓ) HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	13 AMANIDA D'ARRÒS (S/TONYINA) OUS REMENATS AMB AMANIDA 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 OUS DURS AMB OLI I PEBRE VERMELL I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA VEGETAL AMB PASTA MANDONGUILLES VEGETALS A LA JARDINERA FRUITA DEL TEMPS	19 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT	20 AMANIDA RUSSA (S/TONYINA) TOFU O LLEGUM AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
23 AMANIDA DE PASTA (S/TONYINA) OUS DURS EN SALSA FRUITA DEL TEMPS	24 FESTIU	25 ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES ECO TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	26 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA IOGURT AMB FRUITA NATURAL	27 BRÒCOLI AMB PATATA PIZZA MARGARITA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
30 CREMA DE LLEGUMS (S/LLET) FIDEUÀ 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