

Octubre 2023

CEE CONCHA ESPINA

MENÚ BASAL

DILLUNS

2
ESPAGUETIS AL POMODORO
(TOMÀQUET I ALFÀBREGA)
TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANGA
FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS

3
CREMA DE MONGETES BLANQUES
I PASTANAGA
PATATES GRATINADES AMB
VERDURES
FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES

4
ARRÒS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL CURRI
AMB AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS

5
CIGRONS ESTOFATS A LA RIOJANA
GALLINETA FRESCA A LA LLIMONA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

DIVENDRES

6
TRINXAT DE COL I PATATA
CAP DE LLOM ROSTIT AMB
VERDURETES
FRUITA DEL TEMPS

9
LLENTIES DE TARDOR
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

10
MONGETA TENDRA AMB PATATA
CANELONS GRATINATS
FRUITA DEL TEMPS

11
SOPA DE CAP DE RAP I ARRÒS
POLLASTRE AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE
GIRA-SOL
FRUITA DEL TEMPS

12
FESTIU

13
**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

16
ESPIRALS AL PESTO
CROQUETES DE BACALLÀ AMB
AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

17
MINESTRA CASOLANA
PERNILETS DE POLLASTRE AL
XILINDRÓN
FRUITA DEL TEMPS

18
CREMA DE LLEGUMS
PAELLA DE VERDURES
IOGURT

19
SOPA DE BROU
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

20
CIGRONS ESTOFATS
WOK DE GALL DINDI
AMB VERDURETES DE TEMPORADA
AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

23
TALLARINS SALTATS AMB
VERDURES I SALSITA DE SOJA
CROQUETES DE BACALLÀ AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

24
BRÒQUIL AMB PATATA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS

25
ARRÒS AMB TOMÀQUET
SUQUET DE PEIX AMB SALSITA
FRUITA DEL TEMPS

26
PURÉ DE CARBASSÓ
TRUITA AMB SAMFAINA DE
VERDURES
FRUITA DEL TEMPS

27
MONGETES ESTOFADES
SALSITXES DE PORC AMB AMANIDA
D'ENCIAM
IOGURT

30
SOPA DE PASTA
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL
FRUITA DEL TEMPS

31
MENÚ DE CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS
DE TEMPORADA
POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA

Les fruites del temps són: pera, mandarina, plàtan, meló, figues, préssec, poma, caqui, ,...
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 iodada per cuinar.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Peix fresc de les llotges de Palamós.
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, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat

