

# CEE CONCHA ESPINA MENÚ **SENSE CARN**

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|--|--|---|---|--|
| <b>8</b><br>ARRÓS AMB TOMÀQUET<br><b>PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ</b> AMB AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE MORO<br>FRUITA DEL TEMPS   | <b>9</b><br>LLENTIES GUISADES AMB VERDURES<br>TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DEL TEMPS                                       | <b>10</b><br>SOPA <b>VEGETAL</b><br>LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I BROTS DE SOJA<br>IOGURT                | <b>11</b><br>MINESTRA CASOLANA AMB PÈSOLS<br><b>OUS DURS O REMENATS</b> AMB SALSETA I VERDURETES<br>FRUITA DEL TEMPS      | <b>12</b><br>CREMA DE PASTANAGA I XIRIVIA<br>FIDEUÀ MARINERA AMB ALLIOLI CASOLÀ<br>FRUITA DEL TEMPS  |
| <b>15</b><br>LLACETS AL POMODORO (TOMÀQUET I ALFÀBREGA)<br>TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRASOL<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>16</b><br>CIGRONS ESTOFATS <b>AMB VERDURES</b><br>HAMBURGUESA <b>DE PEIX O VEGETAL</b> AL FORN AMB CEBA CARAMEL·LITZADA<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>17</b><br>TRINXAT DE BLEDA AMB PATATA (S/PORC)<br><b>PEIX AMB Salsa de Poma</b> O <b>TRUITA FRANCESA</b> I AMANIDA<br>IOGURT | <b>18</b><br>ARRÓS SALTAT AMB VERDURETES<br>PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM<br>FRUITA DEL TEMPS                         | <b>19</b><br>CREMA DE VERDURES I FAVES<br>PIZZA CASOLANA (S/CARN) AMB AMANIDA<br>FRUITA DEL TEMPS  |
| <b>22</b><br>PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CASOLANS<br>ARRÓS <b>AMB BOLETS I PÈSOLS</b><br>FRUITA DEL TEMPS                            | <b>23</b><br><b>MACARRONS AMB CREMA DE LLET</b><br>TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DEL TEMPS                      | <b>24</b><br>SOPA <b>VEGETAL</b><br>"MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR" AMB SALSETA I AMANIDA<br>FRUITA DEL TEMPS                 | <b>25</b><br>BRÒCOLI AMB PATATA<br><b>POLLASTRE HALAL</b> AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>26</b><br><b>VIATGEM A PORTUGAL</b><br><b>"COCIDO" PORTUGUÉS</b> (CIGRONS COL, PATATA I PASTANAGA)(S/PORC)<br><b>BACALLÀ "A LA BRAS"</b> (MOLLES DE BACALLÀ AMB PATATES)<br><b>"ALETRIA PORTUGUESA"</b> |
| <b>29</b><br>FIDEUS A LA CASSOLA (S/PORC)<br>TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DEL TEMPS                      | <b>30</b><br>MONGETA VERDA AMB PATATA<br>SALSITXES <b>D'AU HALAL</b> AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DEL TEMPS           | <b>31</b><br>ARRÒS A LA NAPOLITANA<br>CUES DE RAP AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>FRUITA DEL TEMPS         |   |  |

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...  
 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.  
 Peix fresc de les llotges 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.

**Troba les 7 diferències!**



**Bo-Sa**  
**D'aquí**  
Quilòmetre zero a l'Escola



**Un cop al mes, postra casolà**