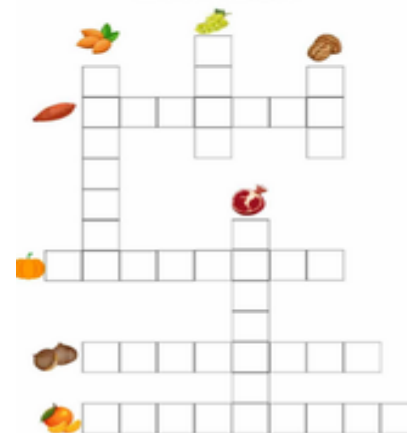


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 ESPAGUETIS A LA CARBONARA PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT O PATATES GRATINADES FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA GALL DINDI AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS AMB SALMÓ FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB Salsa de POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA PAISANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES ALES DE POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA I ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB Salsa A ESCOLLIR FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE L'ÀVIA CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA CASOLANA MARGARITA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES TASTET: PERA DE LLEIDA
27 ARRÒS AMB BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB CANONGES, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	30 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I Salsa DE SOIA PEIX FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	31 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA CASOLÀ

Un cop al mes, unes postres casolanes. Es servirà pa integral. Us d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir. Us de sal iodada per cuinar. Carn i pollastre produïts a Catalunya. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

**MOTS ENCREUATS
LA TARDOR**


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

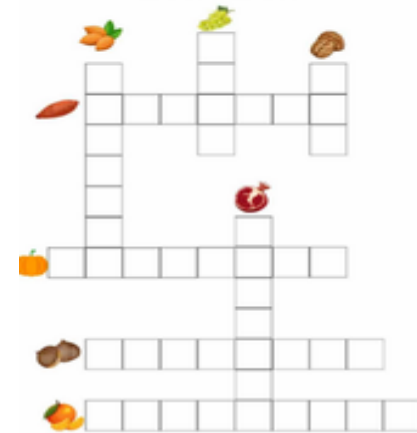
@comacasa.menjadorscolars

www.comacasa.menjadorscat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA PEIX AL FORN O HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES (SENSE CARN) TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE HALAL ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT (SENSE CARN) FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA GALL DINDI HALAL AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS AMB SALMÓ FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE HALAL AMB SALSA DE POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU HALAL O SOPA VEGETAL AMB PASTA HAMBURGUESA HALAL AMB AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA PAISANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS (S/CARN) O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES POLLASTRE HALAL AMB SALSA BARBACOA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB SALSA A ESCOLLIR (S/CARN) FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE BROU HALAL O SOPA VEGETAL AMB PASTA CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA CASOLANA MARGARITA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES TASTET: PERA DE LLEIDA
27 ARRÒS AMB BOLETS WOK DE GALL DINDI HALAL O PEIX AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (SENSE CARN) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA POLLASTRE HALAL AL FORN AMB CANONGES, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	30 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSA DE SOIA PEIX FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	31 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS VEDELLA HALAL O OUS REMENATS AMB BOLETS POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA CASOLÀ

Un cop al mes, unes postres casolanes. Es servirà pa integral. Us d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir. Us de sal iodada per cuinar. Carn i pollastre produïts a Catalunya. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

**MOTS ENCREUATS
LA TARDOR**


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

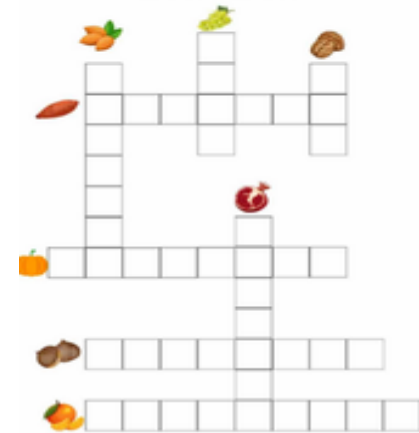
@comacasa.menjadorscolars

www.comacasa.menjadors.cat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA PEIX AL FORN O HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES (SENSE CARN) TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS VARETES DE PEIX O FALAFEL DE CIGRÓ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT (SENSE CARN) FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA PEIX AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS AMB SALMÓ FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) LLUÇ AL FORN AMB SALSA DE POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA VEGETAL AMB PASTA HAMBURGUESA DE PEIX O VEGETAL AMB AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA PAISANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS (S/CARN) O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES PEIX AMB SALSA BARBACOA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB SALSA A ESCOLLIR (S/CARN) FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA VEGETAL AMB PASTA CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA CASOLANA MARGARITA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES TASTET: PERA DE LLEIDA
27 ARRÒS AMB BOLETS WOK DE DAUS DE PEIX O LLEGUM AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (SENSE CARN) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA LLUÇ AL FORN O HAMBURGUESA VEGETAL AMB GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS	30 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSA DE SOIA PEIX FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	31 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS OUS DURS O REMENATS AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA CASOLÀ

Un cop al mes, unes postres casolanes. Es servirà pa integral. Us d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir. Us de sal iodada per cuinar. Carn i pollastre produïts a Catalunya. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

**MOTS ENCREUATS
LA TARDOR**


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem **la Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

@comacasa.menjadorscolars

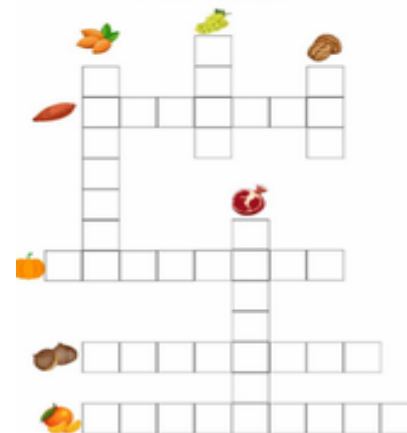
www.comacasaamenjadors.cat



Sense gluten (menú amb pa sense gluten) - Octubre 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES SENSE GLUTEN GUISADES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA S/ GLUTEN S/OU A LA CARBONARA PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ S/ GLUTEN S/OU AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA S/ GLUTEN S/OU AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT O PATATES GRATINADES (S/ GLUTEN) FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA GALL DINDI AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES PASTA S/ GLUTEN S/OU AMB SALMÓ FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES S/ GLUTEN ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB SALS DE POMA (S/ GLUTEN, S/LET) FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU AMB PASTA S/ GLUTEN S/OU HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA PAISANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES POLLASTRE AMB SALS BARBACOA (S/ GLUTEN) O SENSE SALS I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) PASTA S/ GLUTEN S/OU AMB SALS S/ GLUTEN S/OU FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE BROU AMB PASTA S/ GLUTEN S/OU CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE VERDURES PIZZA S/ GLUTEN O PANINI S/ GLUTEN CASOLÀ AMB AMANIDA TASTET: PERA DE LLEIDA
27 ARRÒS AMB BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/ GLUTEN S/OU) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB CANONGES S/AL-LÈRGENS O ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	30 PASTA S/ GLUTEN S/OU AMB VERDURES I SALS DE SOIA S/ GLUTEN O SENSE SALS PEIX A LA LLIMONA (S/ GLUTEN S/OU) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	31 CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE CROSTONS FRICANDÓ DE VEDELLA (SENSE GLUTEN) AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE DE CASTANYADA S/ GLUTEN S/LET S/OU

Un cop al mes, unes postres casolanes. Es servirà pa integral. Us d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir. Us de sal iodada per cuinar. Carn i pollastre produïts a Catalunya. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

**MOTS ENCREUATS
LA TARDOR**


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

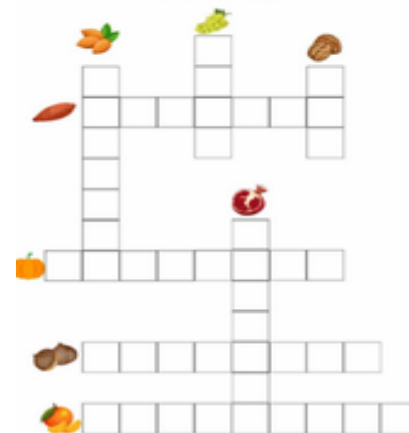
@comacasa.menjadorscolars

www.comacasaamenjadors.cat



Sense lactosa o PLV (Proteïna de la Llet de Vaca) - Octubre 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA AMB TOMÀQUET PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SOIA
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT DE SOIA	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA (S/LLET) PASTÍS DE PATATA (S/VEDELLA NI FORMATGE) FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA GALL DINDI AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES (S/LLET) PASTA AMB SALMÓ (S/LLET) FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB Salsa de Poma (S/ GLUTEN, S/LLET) FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU AMB PASTA (S/VEDELLA) HAMBURGUESA D'AU (S/LLET) O GALL DINDI PLANXA AMB AMANIDA IOGURT DE SOIA
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA PAISANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL S/LLET O SENSE O CREMA DE PÈSOLS (S/LLET) ALES DE POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA I ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) PASTA (NO RAVIOLIS) AMB Salsa de TOMÀQUET (S/LLET) FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE BROU AMB PASTA (S/VEDELLA) CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT DE SOIA	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES (SENSE LLET) PIZZA S/LLET O PANINI (SENSE FORMATGE) AMB AMANIDA TASTET: PERA DE LLEIDA
27 ARRÒS AMB BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/VEDELLA) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB CANONGES S/AL·LÈRGENS O ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	30 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I Salsa de SOIA PEIX FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	31 CREMA DE CARBASSA I MONIATO (S/LLET) AMB CROSTONS CASOLANS OUS DURS O REMENATS AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE DE CASTANYADA S/LLET O IOGURT DE SOIA
Un cop al mes, unes postres casolanes. 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 iodada per cuinar. Carn i pollastre produïts a Catalunya. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.				

**MOTS ENCREUATS
LA TARDOR**


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

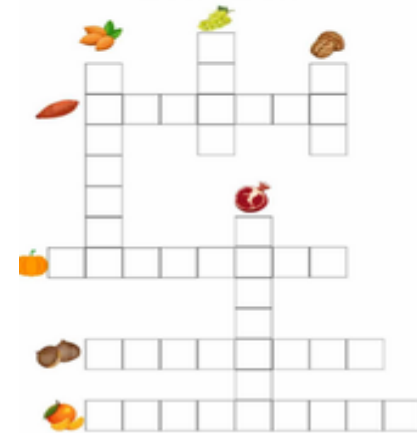
@comacasa.menjadorscolars

www.comacasa.menjadors.cat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES "TRUITA VEGANA D'ESPINACS I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA S/GLUTEN S/OU A LA CARBONARA PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) LLUÇ AMB SAMFAINA NATURAL I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN S/OU AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA S/GLUTEN S/OU AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA (formatge sense ou o sense formatge) FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA GALL DINDI AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES PASTA S/GLUTEN S/OU AMB SALMÓ FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB Salsa de POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU (S/GALLINA) AMB PASTA S/GLUTEN S/OU HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES ALES DE POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA I ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) PASTA S/GLUTEN S/OU AMB Salsa S/GLUTEN S/OU FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE BROU (S/GALLINA) AMB PASTA S/GLUTEN S/OU CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA S/OU O PANINI CASOLÀ (formatge s/ou o sense formatge) TASTET: PERA DE LLEIDA
27 ARRÒS AMB BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/GLUTEN S/OU) "TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB CANONGES S/AL·LÈRGENS O ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	30 PASTA S/OU SALTADA AMB VERDURES I Salsa DE SOIA PEIX A LA LLIMONA (S/GLUTEN S/OU) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	31 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE DE CASTANYADA S/GLUTEN S/OU

Un cop al mes, unes postres casolanes. Es servirà pa integral. Us d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir. Us de sal iodada per cuinar. Carn i pollastre produïts a Catalunya. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

**MOTS ENCREUATS
LA TARDOR**


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

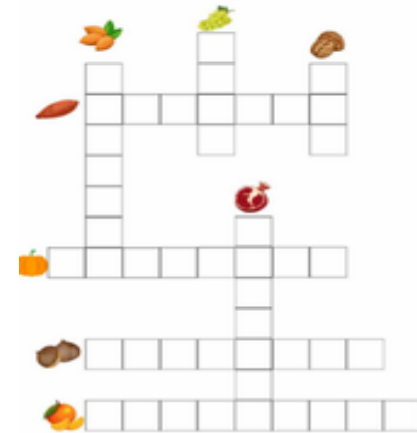
@comacasa.menjadorscolars

www.comacasa.menjadors.cat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 ESPAGUETIS A LA CARBONARA CARN PLANXA AMB AMANIDA IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (S/TONYINA) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES LLOM AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA IOGURT	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT O PATATES GRATINADES FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA GALL DINDI AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA (S/TONYINA)/ CREMA DE VERDURES PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB SALS DE POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA PAISANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES ALES DE POLLASTRE AMB SALS BARBACOA I ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB SALS A ESCOLLIR FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE L'ÀVIA OUS DURS EN SALS O REMENATS AMB TOMÀQUET IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA CASOLANA MARGARITA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES TASTET: PERA DE LLEIDA
27 ARRÒS AMB BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB CANONGES S/AL·LÈRGENS O ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	30 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALS DE SOIA TRUITA A LA FRANCESA O OUS REMENATS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	31 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA CASOLÀ

Un cop al mes, unes postres casolanes. 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 iodada per cuinar. Carn i pollastre produïts a Catalunya. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

**MOTS ENCREUATS
LA TARDOR**


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

@comacasa.menjadorscolars

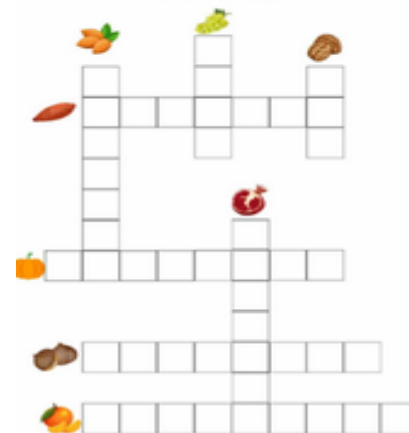
www.comacasa.menjadorscat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA PEIX AL FORN O HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES (SENSE CARN) TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT (SENSE CARN) FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA VERDA AMB PATATA GALL DINDI AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS AMB SALMÓ FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB SALSA DE POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU D'AU O VEGETAL AMB PASTA HAMBURGUESA D'AU O VEDELLA AMB AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA PAISANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS (S/CARN) O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES ALES DE POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA I ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB SALSA A ESCOLLIR (S/CARN) FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE BROU D'AU O VEGETAL AMB PASTA CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA CASOLANA MARGARITA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES TASTET: PERA DE LLEIDA
27 ARRÒS AMB BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (SENSE CARN) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	29 BLEDA AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB CANONGES, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	30 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSA DE SOIA PEIX FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	31 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA CASOLÀ

Un cop al mes, unes postres casolanes. Es servirà pa integral. Us d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir. Us de sal iodada per cuinar. Carn i pollastre produïts a Catalunya. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

MOTS ENCREUATS

LA TARDOR


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**