








DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
FESTIU	ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT ECOLÒGIQUES TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS 	DIA DEL PEIX FRESC TALLARINS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES ESTOFAT DE CANANA AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
COLIFLOR AMB PATATA TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BROU AMB PISTONS LLUÇ A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE NAP I PASTANAGA ECOLÒGICA FIDEUÀ VEGETALS AMB PÈSOLS  IOGURT LA SELVATANA	<u>DIA MUNDIAL DE L'ORIGAMI</u> RISOTTO DE BOLETS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE CUES DE RAP A LA MARINERA FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PORROS AMB CROSTONS MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSAS DE TOMÀQUET I VERDURETES ECOLÒGIQUES FRUITA DEL TEMPS 	ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT 	BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
ARRÒS CALDÓS DELICIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE PEIX AMB FIDEUS ECOLÒGICS TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS 	COUS COUS AMB VERDURES CIGRONS GUISATS AMB COL I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	<u>VISITEM CANADÀ</u> MAC & CHEESE COSTELLA DE PORC AMB SALSAS BARBACOA I PATATES FREGIDES TREPETTES 	MONGETA VERDA I PATATA PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES ECOLÒGIQUES FRUITA DEL TEMPS 

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30
LLENTIES DE L'ÀVIA TRUITA DE FORMATGE AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA ECOLÒGICA FRUITA DEL TEMPS 	<u>DIA INTERNACIONAL DE LA LLUITA CONTRA ELS TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA</u> TALLARINS AMB VERDURES I SALSAS DE SOIA CALAMARS AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma...
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%
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Busca les 8 verdures i hortalisses!



E	N	C	I	A	M	R	S	U	P
E	P	E	S	O	L	S	R	S	E
R	P	B	U	J	M	W	F	L	B
A	E	A	L	L	S	N	A	R	R
G	K	T	X	M	P	A	W	J	O
C	A	R	B	A	S	S	A	M	T
M	C	A	R	X	O	F	A	N	M
A	L	B	E	R	G	I	N	I	A



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat