

Octubre 2023

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ESPAGUETIS AL POMODORO (TOMÀQUET I ALFÀBREGA) TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANGA FRUITA DEL TEMPS	3 CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PATATES GRATINADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	4 ARRÒS 3 DELÍCIES (S/CARN) LLUÇ AL CURRI AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	5 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES GALLINETA FRESCA A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	6 TRINXAT DE COL I PATATA (S/CARN) TRUITA FRANCESA AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS
9 LLENTIES DE TARDOR (S/CARN) OUS REMENATS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA TENDRA AMB PATATA CANELONS GRATINATS D'ESPINACS FRUITA DEL TEMPS	11 SOPA DE PASTA LLUÇ 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 LLUÇ AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 MINESTRA CASOLANA OUS DURS AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS	18 CREMA DE LLEGUMS PAELLA DE VERDURES IOGURT	19 SOPA VEGETAL TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	20 CIGRONS SALTATS (S/CARN) LLUÇ PLANXA AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
23 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSINA DE SOJA CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	24 BRÒQUIL AMB PATATA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	25 ARRÒS AMB TOMÀQUET SUQUET DE RAP FRESC AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	26 PURÉ DE CARBASSÓ OUS DURS AMB SAMFAINA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	27 JORNADA GASTRONÒMICA DE CUBA "FRIJOLE" ESTOFATS (S/CARN) LLUÇ AMB PLÀTAN FREGIT "CABEZOTE" (PA DE PESSIC AMB LLET CONDENSADA)
30 SOPA VEGETAL 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 PEIX PLANXA/ FORN 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

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