

Octubre 2023

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE LACTOSA/ PLV

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 (S/LLET) PATATES SALTADES AMB VERDURES (S/FORMATGE) FRUITA DEL TEMPS	4 ARRÒS 3 DELÍCIES POLLASTRE AL CURRI AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	5 CIGRONS ESTOFATS A LA RIOJANA GALLINETA FRESCA A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT DE SOIA	6 TRINXAT DE COL I PATATA (BACÓ SENSE LLET) CAP DE LLOM ROSTIT AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS
9 LLENTIES DE TARDOR OUS REMENATS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	10 MONGETA TENDRA AMB PATATA CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	11 SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	12 FESTIU	13 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
16 ESPIRALS AMB OLI I ALFÀBREGA (SENSE FORMATGE) LLUÇ AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 MINESTRA CASOLANA PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS	18 CREMA DE LLEGUMS (SENSE LLET) PAELLA DE VERDURES IOGURT DE SOIA	19 SOPA DE BROU (NO VEDELLA) TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	20 CIGRONS SALTATS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
23 TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSA DE SOJA PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ 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 RAP FRESC AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	26 PURÉ DE CARBASSÓ (SENSE LLET) OUS DURS AMB SAMFAINA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	27 JORNADA GASTRONÒMICA DE CUBA "FRIJIOLES" ESTOFATS "ROPA VIEJA" (CARN DE PORC ESTOFADA) AMB PLÀTAN FREGIT PA DE PESSIC CASOLÀ SENSE LLET O IOGURT DE SOIA
30 SOPA DE PASTA (NO VEDELLA) TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	31 MENÚ DE CASTANYADA CREMA DE CARBASSA (SENSE LLET) AMB CROSTONS SENSE LLET O SENSE CROSTONS PEIX PLANXA/ FORN AMB BOLETS POSTRE ESPECIAL SENSE LLET O IOGURT DE SOIA			

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