

Novembre 2023

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE PEIX

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

1
FESTIU

DIJOUS

2
LLENTIES GUISADES
OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

3
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

6
PURÉ DE NAP I PASTANAGA
FIDEUÀ **VEGETAL**
FRUITA DEL TEMPS

7
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

8
COLIFLOR AMB PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

9
SOPA DE BROU AMB PISTONS
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10
RISOTTO DE BOLETS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

13
LLENTIES A LA RIOJANA
OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

14
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE
ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA
FRUITA DEL TEMPS

15
ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS DURS EN SALSA
FRUITA DEL TEMPS

16
CREMA DE PORROS AMB CROSTONS
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
IOGURT

17
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET
PIZZA CASOLANA (S/PEIX) AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

20
ARRÒS CALDÒS **VEGETAL**
CARN PLANXA/FORN (OPCIONAL AMB LA MUSSOLINA) AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

21
PURÉ DE CARBASSA
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

22
OLLA BARRETJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA
VARETES DE VERDURES EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS

23
MONGETA VERDA I PATATA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES
FRUITA DEL TEMPS

24
JORNADA GASTRONÒMICA HONGRÍA
SOPA VEGETAL DE PASTA
"PORKOLT" (GUISAT DE CARN AMB PATATES)
"PALACSINTA" ("TORTITAS")

27
MINISTRA DE VERDURES
PAELLA **VEGETAL**
FRUITA DEL TEMPS

28
MONGETES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

29
CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURETES
FRUITA DEL TEMPS

30
TALLARINS AMB VERDURES I SALSA DE SOIA
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
IOGURT

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...
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.
Hi ha aigua accessible pels infants.
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.

Sopa de lletres de la tardor



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat