

# Octubre 2023

## ESCOLA MESTRAL

## MENÚ **SENSE PORC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> ESPAGUETIS AL POMODORO (TOMÀQUET I ALFÀBREGA) TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANGA FRUITA DEL TEMPS	<b>3</b> CREMA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA PATATES GRATINADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>4</b> ARRÒS 3 DELÍCIES (S/PORC) POLLASTRE AL CURRI AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>5</b> CIGRONS ESTOFATS <b>AMB VERDURES</b> GALLINETA FRESCA A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	<b>6</b> TRINXAT DE COL I PATATA (S/PORC) <b>TRUITA FRANCESA</b> AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b> LLENTIES DE TARDOR (S/PORC) OUS REMENATS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>10</b> MONGETA TENDRA AMB PATATA CANELONS GRATINATS <b>D'ESPINACS</b> FRUITA DEL TEMPS	<b>11</b> SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>12</b> <b>FESTIU</b>	<b>13</b> <b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
<b>16</b> ESPIRALS AL PESTO LLUÇ AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	<b>17</b> MINESTRA CASOLANA PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS	<b>18</b> CREMA DE LLEGUMS PAELLA DE VERDURES IOGURT	<b>19</b> SOPA DE BROU (S/PORC) TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	<b>20</b> CIGRONS SALTATS (S/PORC) WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES DE TEMPORADA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
<b>23</b> TALLARINS SALTATS AMB VERDURES I SALSINA DE SOJA CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	<b>24</b> BRÒQUIL AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	<b>25</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET SUQUET DE RAP FRESC AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	<b>26</b> PURÉ DE CARBASSÓ OUS DURS AMB SAMFAINA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	<b>27</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA DE CUBA</b> "FRIJOLE" ESTOFATS (S/PORC) <b>LLUÇ</b> AMB PLÀTAN FREGIT "CABEZOTE" (PA DE PESSIC AMB LLET CONDENSADA)
<b>30</b> SOPA DE PASTA (S/PORC) TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	<b>31</b> <b>MENÚ DE CASTANYADA</b> CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS FRICANDÓ DE VEDELLA 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

