




Desembre 2023

ESCOLA MESTRAL

MENÚ BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS 	5 CIGRONS ECO GUISATS AMB BLEDES TRUITA DE FORMATGE O PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS 	6 FESTIU	7 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 CREMA DE LLEGUMS FIDEUS ECOLÒGICS A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS 	12 ARRÒS 3 DELÍES CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	13 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	15 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA RODÓ DE GALL DINDI AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	20 MENÚ DE NADAL ESCUDELLA DE GALETS POLLASTRE ROSTIT AMB SALS DE PRUNES POSTRE ESPECIAL	<i>Bon Nadal a tothom!</i>	

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

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.


Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



 @comacasa.menjadorscolars

 www.comacasamenjadors.cat

