

Desembre 2023

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 BROU VEGETAL AMB PASTA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN (S/CANYELLA) I AMANIDA D'ENCIAM I SOJA FRUITA DEL TEMPS
4 MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES CARN ARREBOSSADA CASOLANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	5 CIGRONS ECO GUIATS 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 ECO A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍES CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA (SENSE PIPES) 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 PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES GUIADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	20 MENU DE NADAL ESCUDELLA DE GALETS POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA (S/PIPES NI PRUNES) POSTRE ESPECIAL SENSE FRUITS SECS O IOGURT		

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.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



Bon Nadal a tothom!



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorescolars



www.comacasamenjadors.cat

