

# Desembre 2023

## ESCOLA MESTRAL

## MENÚ **SENSE MARISC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 BROU VEGETAL AMB PASTA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB LLIMONA I CANYELLA I AMANIDA D'ENCIAM I SOJA FRUITA DEL TEMPS
4 MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES <b>CARN ARREBOSSADA CASOLANA</b> 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 <b>FESTIU</b>	7 <b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	8 <b>FESTIU</b>
11 CREMA DE LLEGUMS FIDEUS A LA CASSOLA ( <b>S/MARISC</b> ) 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 <b>LLUÇ SENSE MARISC O LLOM</b> 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 <b>PEIX (SENSE MARISC) ARREBOSSAT CASOLÀ O LLOM</b> 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 <b>MENÚ DE NADAL</b> ESCUDELLA DE GALETS POLLASTRE ROSTIT AMB SALSINA DE PRUNES POSTRE ESPECIAL		

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

