

Desembre 2023

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 MACARRONS SENSE OU AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES CARN ARREBOSSADA CASOLANA SENSE OU AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	5 CIGRONS ECO GUISATS AMB BLEDES "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I 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 SENSE OU A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÓS 3 DELÍCIES CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	13 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" AMB AMANIDA 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 DINI AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
18 ARRÓS AMB TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I PATATA" AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	20 MENÚ DE NADAL ESCUDELLA DE GALETS SENSE OU POLLASTRE ROSTIT AMB SALSINA DE PRUNES POSTRE ESPECIAL SENSE OU 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.



Bon Nadal a tothom!



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat

