

Febrer 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...
Es servirà pa integral.
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.
Ús de sal iodada per cuinar.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Peix fresc de les Ilotes de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

5
PURÉ DE CARBASSA
PAELLA MARINERA AMB GAMBETES
FRUITA DEL TEMPS

6
CIGRONS SALTATS O GUISATS **AMB VERDURES**
PEIX A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

7
SOPA DE PEIX
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

8
MINESTRA CASOLANA
DAUS DE RAP ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

9
MENÚ DE CARNAVAL
ESPIRALS AMB PESTO DE BRÒCOLI
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT ECOLÒGIC AMB MADUIXA DE TEMPORADA

12
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

13
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

14
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

15
MACARRONS A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I FORMATGE)
PEIX AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES
IOGURT

16
BLEDA AMB PATATA
CANELONS **D'ESPINACS O TONYINA**
GRATINATS AMB BEIXAMEL
FRUITA DEL TEMPS

19
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT
TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

20
PURÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES **DE PEIX O VEGETALS** A LA JARDINERA
FRUITA DEL TEMPS

21
TRINXAT DE COL I PATATA **(S/CARN)**
RAP EN Salsa AMB COUS-COUS
FRUITA DEL TEMPS

22
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA
FRUITA DEL TEMPS

23
GASTRONOMIA DE PAKISTÁN
ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER)
OUS REMENATS AMB AMANIDA
GULAB JAMUN (BUNYOLS EN ALMÍVAR)

26
TALLARINS A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I Salsa DE SOJA)
REMENAT D'OUS AMB XAMPINYONS I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

27
COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)
PEIX AL FORN AMB CEBA I XAMPINYONS
FRUITA DEL TEMPS

28
CREMA DE LLEGUMS
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

29
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT



*Carnestoltes,
gresca i xerino!*



Un cop al mes, unes postres casolanes

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

