

# Febrer 2024

## ESCOLA MESTRAL

## MENÚ SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5  
PURÉ DE CARBASSA  
PAELLA **AMB GAMBETES I PEIX (S/MARINERA)**  
FRUITA DEL TEMPS

6  
CIGRONS SALTATS O GUISATS  
CARN MAGRA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

7  
SOPA DE PEIX **AMB PASTA SENSE OU**  
**"TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ I VERDURES"** AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

8  
MINISTRA CASOLANA  
PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

9  
**MENÚ DE CARNAVAL**  
**PASTA SENSE OU** AMB PESTO DE BRÒCOLI  
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ **SENSE OU** 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  
**POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU** AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

14  
MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES  
**"TRUITA VEGANA DE PATATA I FARINA DE CIGRÓ"** AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

15  
**MACARRONS SENSE OU** A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I ORENGA)(S/FORMATGE)  
PEIX AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES  
IOGURT

16  
BLEDA AMB PATATA  
**LASSANYA CASOLANA SENSE OU O CARN PLANXA**  
FRUITA DEL TEMPS

19  
**PASTA SENSE OU** AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT  
**"TRUITA DE TONYINA I FARINA DE CIGRÓ"** AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DEL TEMPS

20  
PURÉ DE VERDURES  
MANDONGUILLES MIXTES **SENSE OU** A LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

21  
TRINXAT DE COL I PATATA  
GALL DINDI EN SALSAMB AMB **ARRÒS**  
FRUITA DEL TEMPS

22  
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES  
**PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIIMONA (S/OU)** AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA  
FRUITA DEL TEMPS

23  
**GASTRONOMIA DE PAKISTÁN**  
**ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER)**  
**DAUS DE POLLASTRE AMB SALSAMB DE IOGURT PAKISTANÍ I AMANIDA POSTRE CASOLÀ S/OU O IOGURT**

26  
**PASTA SENSE OU** A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I SALSAMB DE SOJA)  
**"TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I XAMPINYONS"** AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

27  
COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)  
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB CEBAMB XAMPINYONS  
FRUITA DEL TEMPS

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

29  
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES  
ESCALOPA CASOLANA (S/OU) AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

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 lodada per cuinar.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Peix fresc de les llotges 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.



*Carnestoltes,  
gresca i xerino!*



**Un cop al mes, unes postres casolanes**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

