

# Febrer 2024

## ESCOLA MESTRAL

## MENÚ **SENSE PEIX**

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%  
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 **VEGETAL**  
  
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 **POLLASTRE O VEGETAL**  
  
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
  
FRUITA DEL TEMPS

8  
**TASTET DE BOTIFARRA D'OU**  
MINESTRA CASOLANA  
PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

9  
**MENÚ DE CARNAVAL**  
ESPIRALS AMB PESTO DE BRÒCOLI  
**OUS REMENATS** 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** 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)  
**CARN PLANXA** AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES  
IOGURT

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

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

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

21  
TRINXAT DE COL I PATATA  
GALL DINDI EN Salsa AMB COUS-COUS  
FRUITA DEL TEMPS

22  
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES  
**OUS REMENATS** 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 Salsa DE IOGURT PAKISTANÍ I 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)  
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB Ceba I XAMPINYONS  
FRUITA DEL TEMPS

28  
CREMA DE LLEGUMS  
**TRUITA FRANCESA** AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

29  
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES  
ESCALOPA CASOLANA 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

