

Juny 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	4 BLEDA AMB PATATA PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	5 EMPEDRAT DE LLEGUM O LLEGUM ESTOFADA (S/CARN) CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	7 CREMA DE NAP I CARBASSA OUS DURS AMB SALSETA I PATATES IOGURT
10 MINESTRA DE VERDURES CASOLANA FIDEUÀ MARINERA FRUITA DEL TEMPS	11 RISOTTO DE BOLETS PEIX A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	12 PURÉ DE CARBASSÓ I PASTANAGA OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET  POMA AL FORN AMB CANYELLA	13 AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	14 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
17 AMANIDA ARRÒS (S/CARN) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	18 BRÓCOLI AMB PATATA LLUÇ AL XILINDRÓN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE LLEGUMS I VERDURES SUQUET DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	20 AMANIDA RUSSA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	21 PASTA A LA NAPOLITANA ASSORTIMENT DE FREGITS (NO CARN) AMB AMANIDA NATILLES

Les fruites del temps són: albercoc, préssec, síndria, nectarina, meló, pruna,... Descobreix-les totes [aquí](#)

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 lodada per cuinar.

Peix fresc de les llotja 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.



Bon estiu a tothom!!



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat



Un cop al mes, unes postres casolanes