

Juny 2024

ESCOLA MESTRAL

MENÚ **SENSE OU**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 MACARRONS SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	4 BLEDA AMB PATATA PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRA-SOL FRUITA DEL TEMPS	5 EMPEDRAT DE LLEGUM (S/OU) O LLEGUM ESTOFADA CARN PLANXA 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 RODÓ DE GALL DINDI AMB SALSETA IOGURT
10 MINISTRA DE VERDURES CASOLANA FIDEUÀ SENSE OU MARINERA (SENSE PREPARAT) FRUITA DEL TEMPS	11 RISOTTO DE BOLETS (FORMATGE SENSE OU O SENSE FORMATGE) CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	12 PURÉ DE CARBASSÓ I PASTANAGA SALSITXES DE PAGÈS A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET  POMA AL FORN AMB CANYELLA	13 AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA SENSE OU AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	14 LLENTIES DE L'ÀVIA "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
17 AMANIDA ARRÒS (S/OU) "TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I CARBASSÓ" AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	18 BRÓCOLI AMB PATATA POLLASTRE AL XILINDRÓN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE LLEGUMS I VERDURES SUQUET DE PEIX FRUITA DEL TEMPS	20 AMANIDA RUSSA (S/OU NI MAIONESA) LLOM ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	21 PASTA SENSE OU A LA NAPOLITANA (FORMATGE SENSE OU O SENSE FORMATGE) POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU EN OLI NET AMB AMANIDA NATILLES SENSE OU O IOGURT

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 iodada per cuinar.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya
Peix fresc de les Illes 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.menjadorsescolars



www.comacasamenjadors.cat



Un cop al mes, unes postres casolanes