

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP FIDEUÀ MARINERA AMB DAUS DE RAP FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES GUISADES (SENSE CARN) TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES OUS DURS O LLEGUM AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA VEGETAL AMB PASTA "MANDONGUILLES" DE PEIX O PEIX AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 2 DELÍCIES (PÈSOLS I PASTANAGA)(S/PERNIL) BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB VERDURETES SALTEJADES IYGURT	13 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS LLUÇ AL FORN A LES FINES HERBES AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
17 LLACETS AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) TRUITA A LA FRANCESA O OUS REMENATS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	18 CREMA DE VERDURES LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA FRUITA DEL TEMPS	19 SOPA DE PEIX PEIX AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURETES I SALSA DE SOIA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET IYGURT	21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS
24 CREMA DE PORROS PAELLA MARINERA AMB GAMBETES FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA VEGETAL AMB PASTA HAMBURGUESA DE PEIX O VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA A LA FRANCESA AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	27 BRÓCOLI AMB PATATA LLUÇ AL FORN AMB CANYELLA I LLIMONA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS I TASTET: MEL I MATÓ	28 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) SUQUET DE PEIX FRESC FRUITA DEL TEMPS
Un cop al mes, unes postres casolanes. 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. Menús elaborats pel Departament de Dietètica i Nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Disposem de menús adaptats per al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.				

Sopa de lletres de la tardor

CR F I R O N S F C N T R Y
Q E U E T E V A A J U H O O
O A E D E P N E U D W W I J
S N J I I Y C A S T A N Y A
C A W W C K U E W O H E P G
C O D O N Y A T M R O H A J
H M H E Y O N I A L B F D J
G V H P A C L Y U X Z E T Q
I S B E U G U I N E U J E E
E P A R A I G U E S C Z D T
P I N Y O T V M O N I A T O
M E S Q U I R O L F Y E A X
W A G L A K M A G R A N A W
V S A C A R B A S S A K W V



MEL I MATÓ

Sabies que és típic de Catalunya?
El mató és un formatge fresc i suau,
fet ben a prop de casa.
La mel, dolça i daurada, la fan les
abelles que viuen als nostres camps.



Junts formen unes
postres boníssimes,
naturals i plenes
d'energia!

Fruita de temporada



Un cop al mes, unes
postres casolanes



Cada mes **peix fresc**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

