


| DIMARTS 1     | DIMECRES 2   | DIJOUS 3  | DIVENDRES 4  |
|---------------|--|---|--|
| <b>FESTIU</b> | ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT<br>TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DEL TEMPS | TALLARINS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES<br>PEIX AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA<br>FRUITA DEL TEMPS | LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I PATATA<br>CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA DEL TEMPS |

| DILLUNS 7  | DIMARTS 8  | DIMECRES 9   | DIJOUS 10   | DIVENDRES 11   |
|--|--|--|---|--|
| PURÉ DE NAP I PASTANAGA<br>FIDEUÀ AMB SÍPIA I GAMBETES<br>FRUITA DEL TEMPS | SOPA <b>VEGETAL</b> AMB PISTONS<br>CUETES DE RAP A LA MARINERA<br>FRUITA DEL TEMPS | CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA<br>POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>FRUITA DEL TEMPS | COLIFLOR AMB PATATA<br>TRUITA <b>FRANCESA</b> AMB ENCIAM I BLAT DE MORO<br>IOGURT | <b>DIA MUNDIAL DE L'ORIGAMI</b><br>RISOTTO DE BOLETS<br>HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA DEL TEMPS |

| DILLUNS 14  | DIMARTS 15  | DIMECRES 16  | DIJOUS 17  | DIVENDRES 18  |
|---|---|--|--|---|
| ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE<br>LLUÇ A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA<br>FRUITA DEL TEMPS | MONGETES BLANQUES <b>AMB VERDURES</b><br>TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DEL TEMPS | CREMA DE PORROS AMB CROSTONS<br>MANDONGUILLES <b>VEGETALS</b> AMB Salsa de TOMÀQUET I VERDURETES<br>FRUITA DEL TEMPS | ARRÒS AMB TOMÀQUET<br>CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>IOGURT | BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET<br>PIZZA CASOLANA ( <b>SENSE PORC</b> )<br>FRUITA DEL TEMPS |

| DILLUNS 21  | DIMARTS 22   | DIMECRES 23  | DIJOUS 24   | DIVENDRES 25  |
|---|--|--|---|---|
| ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES<br>FOGONER AMB SUAU MUSSOLINA D'ALLIOLI I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA DEL TEMPS | SOPA DE PEIX AMB FIDEUS<br>TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>FRUITA DEL TEMPS | CIGRONS GUISATS AMB COL I PASTANAGA<br>DELICIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>VISITEM CANADÀ</b><br>MAC & CHEESE<br><b>OUS REMENATS AMB Salsa BARBACOA I PATATES FREGIDES</b><br>TREPETTES  | MONGETA VERDA I PATATA<br>PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES<br>FRUITA DEL TEMPS |

| DILLUNS 28   | DIMARTS 29   | DIMECRES 30   |
|--|--|---------------|
| LLENTIES <b>ESTOFADES AMB VERDURES</b><br>TRUITA DE FORMATGE AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DEL TEMPS | CREMA DE CARBASSÓ<br>ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>FESTIU</b> |

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma...  
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 100%  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

**Busca les 8 verdures i hortalisses!**



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | N | C | I | A | M | R | S | U | P |
| E | P | E | S | O | L | S | R | S | E |
| R | P | B | U | J | M | W | F | L | B |
| A | E | A | L | L | S | N | A | R | R |
| G | K | T | X | M | P | A | W | J | O |
| C | A | R | B | A | S | S | A | M | T |
| M | C | A | R | X | O | F | A | N | M |
| A | L | B | E | R | G | I | N | I | A |



*Un cop al mes, postre casolà*



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat