

Novembre 2023

ESCOLA SANT ANDREU DE LA BARCA

MENÚ **SENSE PLV**

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...
 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.
 Hi ha aigua accessible pels infants.
 Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
 Peix fresc de les Ilotes 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.

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
 PURÉ DE NAP I PASTANAGA (SENSE LLET)
 FIDEUÀ **AMB PEIX**
 FRUITA DEL TEMPS

7
 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA
 TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA DEL TEMPS

8
 COLIFLOR AMB PATATA
 POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ **EN OLI NET** AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
 FRUITA DEL TEMPS

9
 SOPA DE BROU AMB PISTONS (SENSE VEDELLA)
 LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
 IOGURT **DE SOIA**

10
 ARRÒS AMB BOLETS (SENSE FORMATGE)
 HAMBURGUESA D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA DEL TEMPS

13
 LLENTIES A LA **RIOJANA (XORIÇO SENSE LLET O SENSE XORIÇO)**
 OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
 FRUITA DEL TEMPS

14
 ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI (SENSE FORMATGE)
 ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA
 FRUITA DEL TEMPS

15
 ARRÒS AMB TOMÀQUET
 CALAMARS EN SALSÀ
 FRUITA DEL TEMPS

16
 CREMA DE PORROS (SENSE LLET) **AMB CROSTONS SENSE LLET O SENSE**
 CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
 IOGURT **DE SOIA**

17
 BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET
 PIZZA (MASA **SENSE LLET O PANINI**) CASOLANA (SENSE **FORMATGE**) AMB AMANIDA
 FRUITA DEL TEMPS

20
 ARRÒS CALDÒS
 PEIX **AL FORN** AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA DEL TEMPS

21
 PURÉ DE CARBASSA (SENSE LLET)
 TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
 FRUITA DEL TEMPS

22
 OLLA BARRETJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA
PEIX ARREBOSSAT EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM
 FRUITA DEL TEMPS

23
 MONGETA VERDA I PATATA
 PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES
 FRUITA DEL TEMPS

24
ORNADA GASTRONÒMICA HONGRIA
 "HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT)
 "PORKOLT" (GUISAT DE **CARN DE PORC** AMB PATATES
 "TORTITAS" CASOLANES **SENSE GLUTEN, LLET NI OU**

27
 MINESTRA DE VERDURES
 PAELLA **AMB PEIX**
 FRUITA DEL TEMPS

28
 TALLARINS NAPOLITANA
 TRUITA **FRANCESA** AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
 FRUITA DEL TEMPS

29
 CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)
 MANDONGUILLES D'AU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I VERDURETES
 FRUITA DEL TEMPS

30
 FESTIU

Sopa de lletres de la tardor



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat