

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, mandarines...

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

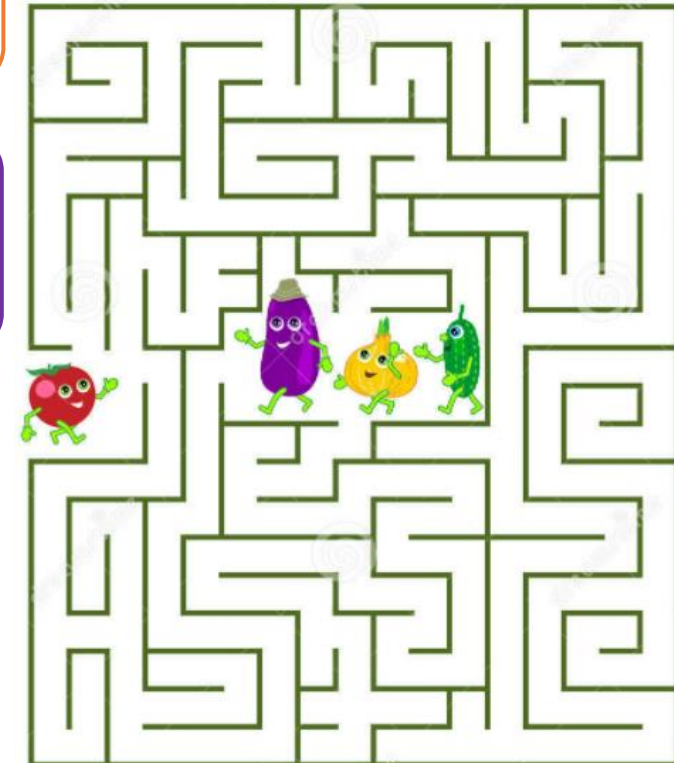
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús valorats nutricionalment per:

Aroa Espinosa Ruiz

Nº col·legiada CAT 001178

El tomàquet necessita la vostra ajuda per trobar el camí fins als seus amics!



DIMARTS 1		DIMECRES 2		DIJOURS 3		DIVENDRES 4			
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA		ARRÒS A LA CASSOLA		MONGETA TENDRA AMB PATATA		TALLARINS AMB OLIVES NEGRES (PASTA SENSE GLUTEN)			
CUES DE RAP AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA		TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		LLIBRETS DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE FETS PER LA CUINERA AMB FARINA DE BLAT DE MORO AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE			
FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT		FRUITA DEL TEMPS			
DILLUNS 7		DIMARTS 8		DIMECRES 9		DIJOURS 10		DIVENDRES 11	
MACARRONS AMB VERDURES DE L'HORT (PASTA SENSE GLUTEN)		COL I FLOR AMB PATATA (MAIONESA OPCIONAL)		CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA		PAELLA MARINERA (SENSE TRACES DE GLUTEN) O PAELLA DE GALL D'INDI		SOPA DE BROU (PASTA SENSE GLUTEN)	
SUQUET DE PEIX AMB PATATES		POLLASTRE AL FORN AMB SALSETA I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET		PEIX PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		HAMBURGUESA MIXTA (SENSE GLUTEN) AMB AMANIDA D'ENCIAM	
FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT	
DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOURS 17		DIVENDRES 18	
ARRÒS AMB TOMÀQUET		ESPAGUETIS AL PESTO (PASTA SENSE GLUTEN)		MONGETA TENDRA AMB PATATA		GASTRONOMIA ANGLESA COCK'A'LEEKIE		CREMA DE CARBASSÓ	
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA		LLUÇ A LA LLIMONA (SENSE GLUTEN) AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		MANDONGUILLES MIXTES (SENSE GLUTEN) AMB VERDURETES		FISH AND CHIPS (PEIX ARREBOSSAT AMB FARINA DE BLAT DE MORO I PATATES SENSE TRACES DE GLUTEN)		LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA (PASTA SENSE GLUTEN)	
FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		POSTRE SENSE GLUTEN		FRUITA DEL TEMPS	
DILLUNS 21		DIMARTS 22		DIMECRES 23		DIJOURS 24		DIVENDRES 25	
MACARRONS SALTEJATS AMB CEBA (PASTA SENSE GLUTEN)		SOPA DE PEIX AMB ARRÒS		PATATES GRATINADES AL FORN AMB VERDURETES		CIGRONS GUISATS AMB VERDURETES		PURÉ DE VERDURES	
FOGONER AL FORN AMB ALL I OLI SUAU AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM		NUGGETS DE POLLASTRE SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA		LLOM DE PORC AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES	
FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
DILLUNS 28		FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ							



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat