

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

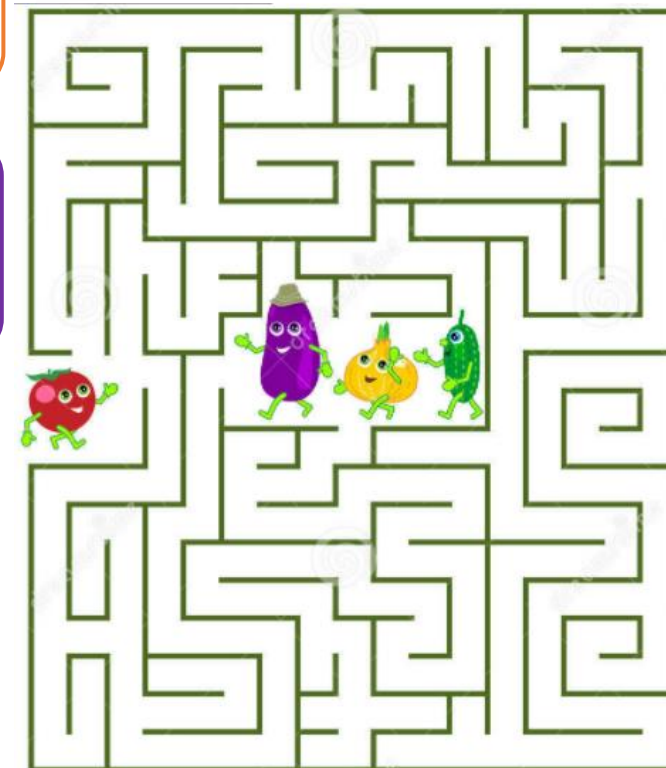
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús valorats nutricionalment per:

Aroa Espinosa Ruiz

Nº col·legiada CAT 001178

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



DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA CUES DE RAP AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA CASSOLA TRUITA AMB FARINA DE CIGRÓ I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	MONGETA TENDRA AMB PATATA LLIBRETS DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE (SENSE OU) FETS PER LA CUINERA (ARREBOSSAT SENSE OU) AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT	TALLARINS AMB OLIVES NEGRES (PASTA SENSE OU) POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
MACARRONS AMB VERDURES DE L'HORT (PASTA SENSE OU) SUQUET DE PEIX AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS	COL I FLOR AMB PATATA (MAIONESA OPCINAL) POLLASTRE AL FORN AMB SALSETA I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB FARINA DE CIGRÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	PAELLA MARINERA PEIX PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BROU (PASTA SENSE OU) HAMBURGUESA MIXTA (SENSE OU) AMB AMANIDA D'ENCIAM IOGURT

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB FARINA DE CIGRÓ I AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS AL PESTO (PASTA I FORMATGE SENSE OU) LLUÇ A LA LLIMONA (SENSE OU) AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	MONGETA TENDRA AMB PATATA MANDONGUILLES MIXTES (SENSE OU) AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	GASTRONOMIA ANGLESA COCK'A'LEEKIE FISH AND CHIPS (ARREBOSSAT SENSE OU I PATATES SENSE TRACES D'OU) POSTRE SENSE OU	CREMA DE CARBASSÓ LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA (PASTA SENSE OU) FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
MACARRONS SALTEJATS AMB CEBA (PASTA SENSE OU) FOGONER AL FORN AMB ALL I OLI SUAU (SENSE OU) AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE PEIX AMB ARRÒS TRUITA DE PATATES AMB FARINA DE CIGRÓ I AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	PATATES GRATINADES AL FORN AMB VERDURETES (FORMATGE SENSE OU) POLLASTRE ARREBOSSAT CASSOLÀ SENSE OU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA IOGURT	CIGRONS GUISATS AMB VERDURETES LLOM DE PORC AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 28

FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat