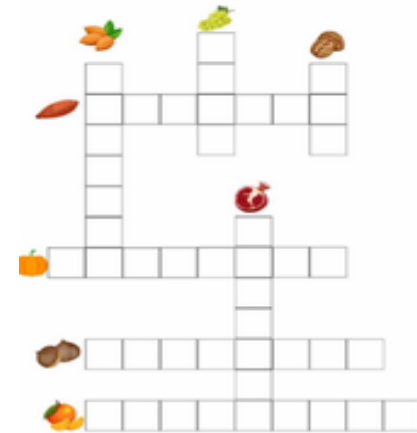


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 ESPAGUETIS A LA CARBONARA PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA INTEGRAL AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE FESOLS I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT O PATATES GRATINADES FRUITA DEL TEMPS	10 BAJOCA AMB PATATA RODÓ DE GALL DINDI AMB Salsa DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS AMB GAMBETES FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB Salsa DE POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB CARXOFES PEIX FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU CAP DE LLOM ROSTIT AMB SALSETA I AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES ALES DE POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA I ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB Salsa A ESCOLLIR FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE L'ÀVIA CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA CASOLANA MARGARITA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES TASTET: PERA DE LLEIDA
27 RISOTTO DE BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	29 PASTA INTEGRAL AMB VERDURES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	30 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA CASOLÀ	31 FESTIU
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.				

**MOTS ENCREUATS
LA TARDOR**


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasa.menjadors.col



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES SENSE GLUTEN GUISADES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA S/GLUTEN S/OU A LA CARBONARA PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ S/GLUTEN S/OU AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA S/GLUTEN S/OU AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE FESOLS I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT O PATATES GRATINADES (S/GLUTEN) FRUITA DEL TEMPS	10 BAJOCA AMB PATATA RODÓ DE GALL DINDI S/GLUTEN S/LLET O GALL DINDI AMB SALS DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES PASTA S/GLUTEN S/OU AMB GAMBETES FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES S/GLUTEN ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB Salsa de POMA (S/GLUTEN, S/LLET) FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB CARXOFES PEIX A LA LLIMONA (S/GLUTEN S/OU) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU AMB PASTA S/GLUTEN S/OU CAP DE LLOM ROSTIT AMB SALSETA I AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA (S/GLUTEN) O SENSE Salsa I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) PASTA S/GLUTEN S/OU AMB Salsa S/GLUTEN S/OU FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE BROU AMB PASTA S/GLUTEN S/OU CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE VERDURES PIZZA S/GLUTEN O PANINI S/GLUTEN CASOLÀ AMB AMANIDA TASTET: PERA DE LLEIDA
27 RISOTTO DE BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/GLUTEN S/OU) OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	29 PASTA S/GLUTEN S/OU AMB VERDURETES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	30 CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE CROSTONS FRICANDÓ DE VEDELLA (SENSE GLUTEN) AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE DE CASTANYADA S/GLUTEN S/LLET S/OU	31 FESTIU
Un cop al mes, unes postres casolanes. Es servirà pa integral. Us d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir. Us 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.				



Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasaamenjadors.cat



Sense lactosa o PLV (Proteïna de la Llet de Vaca) - Octubre 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA AMB TOMÀQUET PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SOIA
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA INTEGRAL AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT DE SOIA	9 CREMA DE FESOLS I PASTANAGA (SENSE LLET) PASTÍS DE PATATA (S/VEDELLA NI FORMATGE) FRUITA DEL TEMPS	10 BAJOCA AMB PATATA RODÓ DE GALL DINDI S/GLUTEN S/LLET O GALL DINDI AMB Salsa de Verdures i Enciam FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES (S/LLET) PASTA AMB GAMBETES (S/LLET) FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB Salsa de Poma (S/GLUTEN, S/LLET) FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB CARXOFES PEIX FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU AMB PASTA (S/VEDELLA) CAP DE LLOM ROSTIT AMB SALSETA I AMANIDA IOGURT DE SOIA
20 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL S/LLET O SENSE O CREMA DE PÈSOLS (S/LLET) ALES DE POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA I ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) PASTA (NO RAVIOLIS) AMB Salsa de TOMÀQUET (S/LLET) FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE BROU AMB PASTA (S/VEDELLA) CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT DE SOIA	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES (SENSE LLET) PIZZA S/LLET O PANINI (SENSE FORMATGE) AMB AMANIDA TASTET: PERA DE LLEIDA
27 ARRÒS AMB BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/VEDELLA) OUS REMENATS (SENSE LLET) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	29 PASTA INTEGRAL AMB VERDURES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	30 CREMA DE CARBASSA I MONIATO (S/LLET) AMB CROSTONS CASOLANS OUS DURS O REMENATS AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE DE CASTANYADA S/LLET O IOGURT DE SOIA	31 FESTIU
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.				



Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya

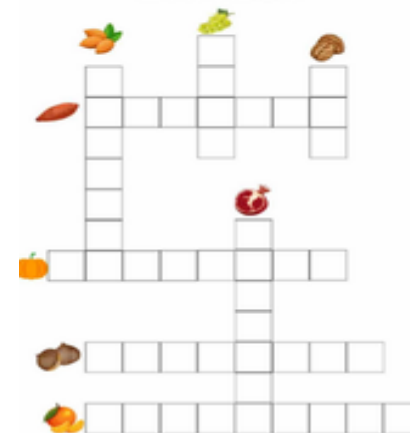


Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA D'ESPINACS I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA S/ GLUTEN S/OU A LA CARBONARA PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) LLUÇ AMB SAMFAINA NATURAL I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ S/ GLUTEN S/OU AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA S/ GLUTEN S/OU AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE FESOLS I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA (formatge sense ou o sense formatge) FRUITA DEL TEMPS	10 BAJOCA AMB PATATA RODÓ DE GALL DINDI AMB SALS DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES PASTA S/ GLUTEN S/OU AMB GAMBETES FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB SALS DE POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB CARXOFES PEIX A LA LLIMONA (S/ GLUTEN S/OU) AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU (S/ GALLINA) AMB PASTA S/ GLUTEN S/OU CAP DE LLOM ROSTIT AMB SALSETA I AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ "TRUITA VEGANA DE TONYINA AMB FARINA DE CIGRÓ" O PEIX PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES ALES DE POLLASTRE AMB SALS BARBACOA I ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) PASTA S/ GLUTEN S/OU AMB SALS S/ GLUTEN S/OU FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE BROU (S/ GALLINA) AMB PASTA S/ GLUTEN S/OU CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA S/OU O PANINI CASOLÀ (formatge s/ou o sense formatge) TASTET: PERA DE LLEIDA
27 RISOTTO DE BOLETS (formatge s/ou o sense formatge) WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (S/ GLUTEN S/OU) "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	29 PASTA S/ GLUTEN S/OU AMB VERDURETES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	30 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE DE CASTANYADA S/ GLUTEN S/ LLET S/OU	31 FESTIU
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.				

MOTS ENCREUATS

LA TARDOR


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes **postres casolanes**

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 ESPAGUETIS A LA CARBONARA CARN PLANXA AMB AMANIDA IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (S/TONYINA) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA INTEGRAL AMB SOFREGIT DE VERDURES LLOM AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA IOGURT	9 CREMA DE FESOLS I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT O PATATES GRATINADES FRUITA DEL TEMPS	10 BAJOCA AMB PATATA RODÓ DE GALL DINDI AMB SALS DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA (S/TONYINA)/ CREMA DE VERDURES PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB SALS DE POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB CARXOFES TRUITA A LA FRANCESA O OUS REMENATS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU CAP DE LLOM ROSTIT AMB SALSETA I AMANIDA IOGURT
20 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA A LA FRANCESA O OUS REMENATS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES ALES DE POLLASTRE AMB SALS BARBACOA I ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB SALS A ESCOLLIR FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE L'ÀVIA OUS DURS EN SALS O REMENATS AMB TOMÀQUET IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA CASOLANA MARGARITA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES TASTET: PERA DE LLEIDA
27 RISOTTO DE BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	29 PASTA INTEGRAL AMB VERDURES CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	30 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA CASOLÀ	31 FESTIU

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.



Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasa.menjadors.cat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA PEIX AL FORN O HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS VARETES DE PEIX O FALAFEL DE CIGRÓ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA INTEGRAL AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE FESOLS I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT (SENSE CARN) FRUITA DEL TEMPS	10 BAJOCA AMB PATATA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS AMB GAMBETES FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) LLUÇ AL FORN AMB SALSA DE POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB CARXOFES PEIX FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA VEGETAL AMB PASTA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET IOGURT
20 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS (S/CARN) O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES PEIX AMB SALSA BARBACOA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB SALSA A ESCOLLIR (S/CARN) FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA VEGETAL AMB PASTA CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA CASOLANA MARGARITA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES TASTET: PERA DE LLEIDA
27 RISOTTO DE BOLETS WOK DE DAUS DE PEIX O LLEGUM AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (SENSE CARN) OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	29 PASTA INTEGRAL AMB VERDURES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	30 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS OUS DURS O REMENATS AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA CASOLÀ	31 FESTIU
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.				



Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasa.menjadors.cat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA PEIX AL FORN O HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, blat de moro i olives) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA INTEGRAL AMB SOFREGIT DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE FESOLS I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT (SENSE CARN) FRUITA DEL TEMPS	10 BAJOCA AMB PATATA RODÓ DE GALL DINDI AMB SALS DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS AMB GAMBETES FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) POLLASTRE AMB SALS DE POMA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB CARXOFES PEIX FRESC A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA DE BROU D'AU O VEGETAL AMB PASTA OUS DURS EN SALS O REMENATS AMB TOMÀQUET IOGURT
20 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS (S/CARN) O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES ALES DE POLLASTRE AMB SALS BARBACOA I ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB SALS A ESCOLLIR (S/CARN) FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA DE BROU D'AU O VEGETAL AMB PASTA CALAMARS AMB SALSETA I PATATES IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA CASOLANA MARGARITA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES TASTET: PERA DE LLEIDA
27 RISOTTO DE BOLETS WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARRETJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (SENSE CARN) OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	29 PASTA INTEGRAL AMB VERDURES LLENGUADINA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	30 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA CASOLÀ	31 FESTIU
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.				



Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

El 31 d'octubre celebrem la **Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

@comacasa.menjadorscolars

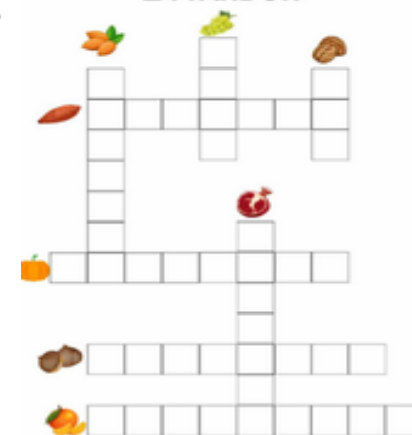
www.comacasa.menjadors.cat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES (SENSE CARN) TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) LLEGUM O TOFU A LES FINES HERBES AMB AMANIDA IOGURT
6 AMANIDA D'ARRÒS (S/TONYINA) OUS DURS AMB SAMFAINA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA INTEGRAL AMB SOFREGIT DE VERDURES FALAFEL DE CIGRÓ SENSE AL·LÈRGENS O CASOLANS AMB AMANIDA IOGURT	9 CREMA DE FESOLS I PASTANAGA PASTÍS DE PATATA GRATINAT (SENSE CARN) FRUITA DEL TEMPS	10 BAJOCA AMB PATATA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA (S/TONYINA)/ CREMA DE VERDURES PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) FALAFEL DE CIGRÓ SENSE AL·LÈRGENS O CASOLANS AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB CARXOFES "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA VEGETAL AMB PASTA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET IOGURT
20 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLA TRUITA A LA FRANCESA O OUS REMENATS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS (S/CARN) O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES TOFU O LLEGUM AMB SALSA BARBACOA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AVUI TRIEN ELS NENS: RAVIOLIS DE FORMATGE AMB SALSA A ESCOLLIR (S/CARN) FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA VEGETAL AMB PASTA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET IOGURT	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES PIZZA CASOLANA MARGARITA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES TASTET: PERA DE LLEIDA
27 RISOTTO DE BOLETS WOK DE TOFU O LLEGUM AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (SENSE CARN) OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	29 PASTA INTEGRAL AMB VERDURES "HAMBURGUESA" VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	30 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS LLEGUM SALTADA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA CASOLÀ	31 FESTIU

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.

MOTS ENCREUATS

LA TARDOR


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes postres casolanes

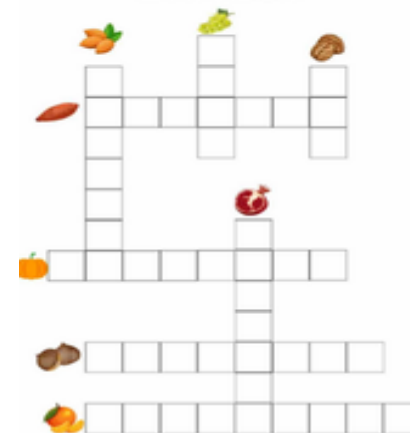
El 31 d'octubre celebrem **la Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 BRÓCOLI AMB PATATA HAMBURGUESA VEGETAL S/OU O CASOLANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	2 LLENTIES GUISADES (SENSE CARN) "TRUITA VEGANA D'ESPINACS I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	3 PASTA S/GLUTEN S/OU AMB TOMÀQUET LLEGUM O TOFU A LES FINES HERBES AMB AMANIDA IOGURT DE SOIA
6 AMANIDA D'ARRÒS (S/TONYINA) MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA FRUITA DEL TEMPS	7 CIGRONS SALTATS O ESTOFATS HAMBURGUESA VEGETAL SENSE AL·LÈRGENS O CASOLANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	8 PASTA S/GLUTEN S/OU AMB SOFREGIT DE VERDURES FALAFEL DE CIGRÓ SENSE AL·LÈRGENS O CASOLANS AMB AMANIDA IOGURT DE SOIA	9 CREMA DE FESOLS I PASTANAGA (SENSE LLET) PASTÍS DE PATATA I VERDURES (S/FORMATGE) FRUITA DEL TEMPS	10 BAJOCA AMB PATATA LLEGUM EN SALSETA FRUITA DEL TEMPS
13 AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE VERDURES (S/LLET) PASTA S/GLUTEN S/OU AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	14 LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA "TRUITA VEGANA DE VERDURES AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	15 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell) FALAFEL DE CIGRÓ SENSE AL·LÈRGENS O CASOLANS AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	16 ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB CARXOFES HAMBURGUESA VEGETAL S/OU S/LLET O CASOLANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	17 SOPA VEGETAL AMB PASTA S/GLUTEN S/OU TOFU O LLEGUM AMB Salsa I ENCIAM IOGURT DE SOIA
20 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CASOLÀ "TRUITA VEGANA DE VERDURES AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	21 PÈSOLS SALTATS (S/CARN) O CREMA DE PÈSOLS I VERDURES TOFU O LLEGUM AMB Salsa BARBACOA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	22 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) PASTA S/GLUTEN S/OU AMB Salsa S/GLUTEN S/OU FRUITA DEL TEMPS	23 SOPA VEGETAL AMB PASTA S/GLUTEN S/OU LLEGUM EN SALSETA IOGURT DE SOIA	24 CREMA DE LLENTIES VERMELLES I VERDURES (SENSE LLET) PANINI VEGETAL (S/FORMATGE) TASTET: PERA DE LLEIDA
27 ARRÒS AMB BOLETS WOK DE TOFU O LLEGUM AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	28 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (SENSE CARN) "TRUITA VEGANA DE VERDURES AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	29 PASTA S/GLUTEN S/OU AMB VERDURETES HAMBURGUESA VEGETAL S/OU S/LLET O CASOLANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	30 CREMA DE CARBASSA I MONIATO (S/LLET) AMB CROSTONS CASOLANS LLEGUM SALTADA AMB BOLETS DE TEMPORADA POSTRE DE CASTANYADA S/GLUTEN S/LLET S/OU	31 FESTIU
Un cop al mes, unes postres casolanes. Es servirà pa integral. Us d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir. Us 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.				

MOTS ENCREUATS

LA TARDOR


Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raïm, figa, meló, síndria,...



Un cop al mes, unes **postres casolanes**

El 31 d'octubre celebrem **la Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carabassa i bolets!**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasaamenjadors.cat

