

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES DE L'ÀVIA TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA DE BROU MANDONGUILLES D'AU AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA DAUS DE GALL DINDI ADOBATS AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES (PERNIL, PÈSOLS I PASTANAGA) TONYINA AMB SALSA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	13 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS POLLASTRE A LES FINES HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT
17 LLACETS AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES CANELONS DE CARN GRATINATS FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURETES I SALSA DE SOIA RODÓ DE GALL DINDI AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES IOGURT
24 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA DE L'ÀVIA SALSITXES DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA I Ceba AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	27 BRÓCOLI AMB PATATA POLLASTRE AMB CANYELLA I LLIMONA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS I TASTET: MEL I MATÓ	28 ESPAGUETIS A LA CARBONARA SUQUET DE PEIX FRUITA DEL TEMPS
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.				

Supa de lletres
de la tardor

CR F I R O N S F C N T R Y
Q E U E T E V A A J U H O O
O A E D E P N E U D W W I J
S N J I I Y C A S T A N Y A
C A W W C K U E W O H E P G
C O D O N Y A T M R O H A J
H M H E Y O N I A L B F D J
G V H P A C L Y U X Z E T Q
I S B E U G U I N E U J E E
E P A R A I G U E S C Z D T
P I N Y O T V M O N I A T O
M E S Q U I R O L F Y E A X
W A G L A K M A G R A N A W
V S A C A R B A S S A K W V



MEL I MATÓ

Sabies que és típic de Catalunya?
El mató és un formatge fresc i suau,
fet ben a prop de casa.
La mel, dolça i daurada, la fan les
abelles que viuen als nostres camps.



Junts formen unes
postres boníssimes,
naturals i plenes
d'energia!

Fruita de temporada



Un cop al mes, unes
postres casolanes



Cada mes **peix fresc**

@comacasa.menjadorscolars

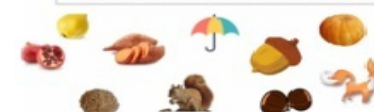
www.comacasamenjadors.cat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP PEIX AL FORN O HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES GUISADES (SENSE CARN) TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES POLLASTRE HALAL AL XILINDRÓN (tomàquet, ceba i pebrot) FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA DE BROU HALAL O SOPA VEGETAL AMB PASTA MANDONGUILLES D'AU HALAL O GALL DINDI HALAL AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA GALL DINDI HALAL ADOBAT AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 2 DELÍCIES (PÈSOLS I PASTANAGA)(S/PERNIL) TONYINA AMB SALSA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	13 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS POLLASTRE HALAL AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT
17 LLACETS AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS POLLASTRE HALAL ROSTIT AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES CANELONS DE TONYINA O D'ESPINACS GRATINATS FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURETES I SALSA DE SOIA GALL DINDI HALAL AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES IOGURT
24 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA DE BROU HALAL O SOPA VEGETAL AMB PASTA SALSITXES D'AU HALAL O POLLASTRE HALAL AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	27 BRÓCOLI AMB PATATA POLLASTRE HALAL AMB CANYELLA I LLLIMONA AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS I TASTET: MEL I MATÓ	28 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) SUQUET DE PEIX FRUITA DEL TEMPS

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.

Supa de lletres
de la tardor



MEL I MATÓ

Sabies que és típic de Catalunya?
El mató és un formatge fresc i suau,
fet ben a prop de casa.
La mel, dolça i daurada, la fan les
abelles que viuen als nostres camps.



Junts formen unes
postres boníssimes,
naturals i plenes
d'energia!

Fruita de temporada



Un cop al mes, unes
postres casolanes



Cada mes **peix fresc**

@comacasa.menjadorscolars

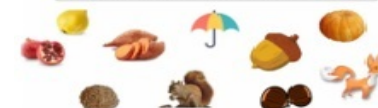
www.comacasamenjadors.cat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP PEIX AL FORN O HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES GUISADES (SENSE CARN) TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES OUS DURS O LLEGUM AL XILINDRÓN FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA VEGETAL AMB PASTA PEIX AMB SALSÀ DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA TRUITA A LA FRANCESA AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 2 DELÍCIES (PÈSOLS I PASTANAGA)(S/PERNIL) TONYINA AMB SALSÀ DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	13 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS LLUÇ AL FORN A LES FINES HERBES AMB AMANIDA IOGURT
17 LLACETS AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS PEIX AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES CANELONS DE TONYINA O D'ESPINACS GRATINATS FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURETES I SALSÀ DE SOIA OUS DURS EN SALSÀ O REMENATS AMB TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES IOGURT
24 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA VEGETAL AMB PASTA HAMBURGUESA DE PEIX O VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA I Ceba AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	27 BRÓCOLI AMB PATATA LLUÇ AL FORN AMB CANYELLA I LLIMONA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS I TASTET: MEL I MATÓ	28 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) SUQUET DE PEIX FRUITA DEL TEMPS
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.				

Supa de lletres de la tardor

C R F I R O N S F C N T R Y
 Q E U E T E V A A J U H O O
 O A E D E P N E U D W W I J
 S N J I I Y C A S T A N Y A
 C A W W C K U E W O H E P G
 C O D O N Y A T M R O H A J
 H M H E Y O N I A L B F D J
 G V H P A C L Y U X Z E T Q
 I S B E U G U I N E U J E E
 E P A R A I G U E S C Z D T
 P I N Y O T V M O N I A T O
 M E S Q U I R O L F Y E A X
 W A G L A K M A G R A N A W
 V S A C A R B A S S A K W V


MEL I MATÓ

Sabies que és típic de Catalunya?
 El mató és un formatge fresc i suau,
 fet ben a prop de casa.
 La mel, dolça i daurada, la fan les
 abelles que viuen als nostres camps.



Junts formen unes
 postres boníssimes,
 naturals i plenes
 d'energia!

Fruita de temporada


Un cop al mes, unes
 postres casolanes



Cada mes **peix fresc**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



Sense gluten (menú amb pa sense gluten) - Novembre 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES SENSE GLUTEN GUISADES TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA DE BROU AMB PASTA S/GLUTEN S/OU MANDONGUILLES D'AU S/GLUTEN S/OU O GALL DINDI AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA DAUS ADOBATS (S/CURRI) AMB GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES (PERNIL, PÈSOLS I PASTANAGA) TONYINA AMB SALSA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	13 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE CROSTONS POLLASTRE A LES FINES HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IÒGURT
17 PASTA S/GLUTEN S/OU AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES CANELONS CASOLANS SENSE GLUTEN O MUSSAKA D'ALBERGINIA O PATATA FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURES I SALSA DE SOIA SENSE GLUTEN O SENSE SALSA RODÓ DE GALL DINDI S/GLUTEN S/LLET O GALL DINDI AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES IÒGURT
24 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX ARREBOSSAT SENSE GLUTEN S/OU AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA DE BROU AMB PASTA S/GLUTEN S/OU SALSITXES DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES SENSE GLUTEN ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	27 BRÓCOLI AMB PATATA POLLASTRE AMB CANYELLA I LLIMONA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS I TASTET: MEL I MATÓ	28 PASTA S/GLUTEN S/OU A LA CARBONARA SUQUET DE PEIX (sense preparat) FRUITA DEL TEMPS
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.				

Supa de lletres de la tardor

CR F I R O N S F C N T R Y
Q E U E T E V A A J U H O O
O A E D E P N E U D W W I J
S N J I I Y C A S T A N Y A
C A W W C K U E W O H E P G
C O D O N Y A T M R O H A J
H M H E Y O N I A L B F D J
G V H P A C L Y U X Z E T Q
I S B E U G U I N E U J E E
E P A R A I G U E S C Z D T
P I N Y O T V M O N I A T O
M E S Q U I R O L F Y E A X
W A G L A K M A G R A N A W
V S A C A R B A S S A K W V


MEL I MATÓ

Sabies que és típic de Catalunya?
El mató és un formatge fresc i suau,
fet ben a prop de casa.
La mel, dolça i daurada, la fan les
abelles que viuen als nostres camps.



Junts formen unes
postres boníssimes,
naturals i plenes
d'energia!

Fruita de temporada


Un cop al mes, unes
postres casolanes



Cada mes **peix fresc**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

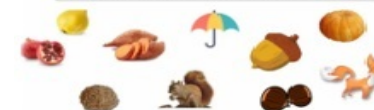


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP (SENSE LLET) LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES DE L'ÀVIA TRUITA A LA FRANCESA O OUS REMENATS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA DE BROU AMB PASTA (S/VEDELLA) MANDONGUILLES D'AU SENSE LLET O GALL DINDI AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA DAUS DE GALL DINDI ADOBATS AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I PERNIL S/LLET O SENSE PERNIL) TONYINA AMB SALSA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	13 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 CREMA DE CARBASSA (SENSE LLET) POLLASTRE A LES FINES HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DE SOIA
17 LLACETS AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES (S/LLET) CANELONS CASOLANS (S/BEIXAMEL, VEDELLA NI FORMATGE) O CARN PLANXA FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURETES I SALSA DE SOIA RODÓ DE GALL DINDI S/GLUTEN S/LLET O GALL DINDI AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES IOGURT DE SOIA
24 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA DE BROU AMB PASTA (S/VEDELLA) SALSITXES DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA I Ceba AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	27 BRÓCOLI AMB PATATA POLLASTRE AMB CANYELLA I LLIMONA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SOIA AMB MEL	28 PASTA AMB TOMÀQUET SUQUET DE PEIX (sense preparat) FRUITA DEL TEMPS

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.

*Supa de lletres
de la tardor*

CR F I R O N S F C N T R Y
Q E U E T E V A A J U H O O
O A E D E P N E U D W W I J
S N J I I Y C A S T A N Y A
C A W W C K U E W O H E P G
C O D O N Y A T M R O H A J
H M H E Y O N I A L B F D J
G V H P A C L Y U X Z E T Q
I S B E U G U I N E U J E E
E P A R A I G U E S C Z D T
P I N Y O T V M O N I A T O
M E S Q U I R O L F Y E A X
W A G L A K M A G R A N A W
V S A C A R B A S S A K W V



MEL I MATÓ

Sabies que és típic de Catalunya?
El mató és un formatge fresc i suau,
fet ben a prop de casa.
La mel, dolça i daurada, la fan les
abelles que viuen als nostres camps.



Junts formen unes
postres boníssimes,
naturals i plenes
d'energia!

Fruita de temporada



Un cop al mes, unes
postres casolanes



Cada mes **peix fresc**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES DE L'ÀVIA "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓ I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA DE BROU (S/GALLINA) AMB PASTA S/GLUTEN S/OU MANDONGUILLES D'AU S/GLUTEN S/OU O GALL DINDI AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA DAUS DE GALL DINDI ADOBATS AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES (PERNIL, PÈSOLS I PASTANAGA) TONYINA AMB SALSA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	13 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA "TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ I PATATA AMB FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	14 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS POLLASTRE A LES FINES HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT
17 PASTA S/GLUTEN S/OU AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) "TRUITA VEGANA DE VERDURES I FARINA DE CIGRÓ" O CARN PLANXA AMB GUARNICÓ FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES MUSSACA D'ALBERGÍNIA O PATATA AMB CARN DE PORC (formatge sense ou o sense formatge) FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURETES I SALSA DE SOIA RODÓ DE GALL DINDI AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES IOGURT
24 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX ARREBOSSAT SENSE GLUTEN S/OU AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA DE BROU (S/GALLINA) AMB PASTA S/GLUTEN S/OU SALSITXES DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES "TRUITA VEGANA DE PATATA I CEBA AMB FARINA DE CIGRÓ ESPECIAL" O CARN PLANXA I BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	27 BRÓCOLI AMB PATATA POLLASTRE AMB CANYELLA I LLIMONA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS I TASTET: MEL I MATÓ	28 PASTA S/GLUTEN S/OU A LA CARBONARA SUQUET DE PEIX (sense preparat) FRUITA DEL TEMPS
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.				

Supa de lletres de la tardor

CR F I R O N S F C N T R Y
Q E U E T E V A A J U H O O
O A E D E P N E U D W W I J
S N J I I Y C A S T A N Y A
C A W W C K U E W O H E P G
C O D O N Y A T M R O H A J
H M H E Y O N I A L B F D J
G V H P A C L Y U X Z E T Q
I S B E U G U I N E U J E E
E P A R A I G U E S C Z D T
P I N Y O T V M O N I A T O
M E S Q U I R O L F Y E A X
W A G L A K M A G R A N A W
V S A C A R B A S S A K W V


MEL I MATÓ

Sabies que és típic de Catalunya?
El mató és un formatge fresc i suau, fet ben a prop de casa.
La mel, dolça i daurada, la fan les abelles que viuen als nostres camps.



Junts formen unes postres boníssimes, naturals i plenes d'energia!

Fruita de temporada


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



Cada mes **peix fresc**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES DE L'ÀVIA TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ CARN PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA DE BROU MANDONGUILLES D'AU AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA DAUS DE GALL DINDI ADOBATS AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES (PERNIL, PÈSOLS I PASTANAGA) LLOM AMB SALSA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	13 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS POLLASTRE A LES FINES HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT
17 LLACETS AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA VEGETAL AMB ARRÒS PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES CANELONS CASOLANS SENSE PEIX O MUSAKA SENSE PEIX FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURETES I SALSA DE SOIA RODÓ DE GALL DINDI AMB SALSA DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES OUS DURS AMB OLI I PEBRE VERMELL O OUS REMENATS I AMANIDA IOGURT
24 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ CARN ARREBOSSADA CASOLANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA DE L'ÀVIA SALSITXES DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA I Ceba AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	27 BRÓCOLI AMB PATATA POLLASTRE AMB CANYELLA I LLIMONA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS I TASTET: MEL I MATÓ	28 ESPAGUETIS A LA CARBONARA OUS DURS EN SALSA O REMENATS AMB TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
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.				

Supa de lletres de la tardor

CR F I R O N S F C N T R Y
Q E U E T E V A A J U H O O
O A E D E P N E U D W W I J
S N J I I Y C A S T A N Y A
C A W W C K U E W O H E P G
C O D O N Y A T M R O H A J
H M H E Y O N I A L B F D J
G V H P A C L Y U X Z E T Q
I S B E U G U I N E U J E E
E P A R A I G U E S C Z D T
P I N Y O T V M O N I A T O
M E S Q U I R O L F Y E A X
W A G L A K M A G R A N A W
V S A C A R B A S S A K W V


MEL I MATÓ

Sabies que és típic de Catalunya?
El mató és un formatge fresc i suau,
fet ben a prop de casa.
La mel, dolça i daurada, la fan les
abelles que viuen als nostres camps.



Junts formen unes
postres boníssimes,
naturals i plenes
d'energia!

Fruita de temporada


Un cop al mes, unes
postres casolanes



Cada mes **peix fresc**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 CREMA DE PORRO, PASTANAGA I NAP PEIX AL FORN O HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	5 LLENTIES GUISADES (SENSE CARN) TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	6 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	7 PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓN I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
10 SOPA DE BROU D'AU O VEGETAL AMB PASTA MANDONGUILLES D'AU AMB SALS DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	11 MONGETA VERDA AMB PATATA DAUS DE GALL DINDI ADOBATS AMB BASTONETS DE COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 2 DELÍCIES (PÈSOLS I PASTANAGA)(S/PERNIL) TONYINA AMB SALS DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	13 MONGETES BLANQUES AMB SAMFAINA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	14 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS CASOLANS POLLASTRE A LES FINES HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT
17 LLACETS AL POMODORO (tomàquet i alfàbrega) TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	18 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	19 CREMA DE VERDURES CANELONS DE TONYINA O D'ESPINACS GRATINATS FRUITA DEL TEMPS	20 ARRÒS AMB VERDURETES I SALS DE SOIA RODÓ DE GALL DINDI AMB SALS DE VERDURES I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES LLUÇ AL FORN AMB ALL I PEBRE VERMELL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES IOGURT
24 ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	25 SOPA DE BROU D'AU O VEGETAL AMB PASTA SALSITXES D'AU O POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA I Ceba AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	27 BRÓCOLI AMB PATATA POLLASTRE AMB CANYELLA I LLIMONA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS I TASTET: MEL I MATÓ	28 PASTA A LA CARBONARA (S/CARN) SUQUET DE PEIX FRUITA DEL TEMPS

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.

*Supa de lletres
de la tardor*

CR F I R O N S F C N T R Y
Q E U E T E V A A J U H O O
O A E D E P N E U D W W I J
S N J I I Y C A S T A N Y A
C A W W C K U E W O H E P G
C O D O N Y A T M R O H A J
H M H E Y O N I A L B F D J
G V H P A C L Y U X Z E T Q
I S B E U G U I N E U J E E
E P A R A I G U E S C Z D T
P I N Y O T V M O N I A T O
M E S Q U I R O L F Y E A X
W A G L A K M A G R A N A W
V S A C A R B A S S A K W V



MEL I MATÓ

Sabies que és típic de Catalunya?
El mató és un formatge fresc i suau,
fet ben a prop de casa.
La mel, dolça i daurada, la fan les
abelles que viuen als nostres camps.



Junts formen unes
postres boníssimes,
naturals i plenes
d'energia!

Fruita de temporada



Un cop al mes, unes
postres casolanes



Cada mes **peix fresc**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

