

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU	4 FESTIU
7 MONGETA VERDA AMB PATATA ORADA AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET QUALLADA AMB LLAVORS	8 SOPA CASOLANA GALL DINDI A LA PLANXA AMB VERDURETES SALTADES IOGURT	9 AMANIDA COMPLETA CIGRONS SALTATS AMB COUSCOUS I VERDURETES QUÉFIR AMB GERDS	10 ESPINACS A LA CREMA LLOM A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTATS MATÓ FRESC AMB FRUITS SECS	11 FESTIU
14 TALLARINS SALTATS AMB HORTALISSES I SALSA DE SOIA POLLASTRE AMB SALSA DE XAMPINYONS IOGURT AMB FIGUES	15 BRÓCOLI AMB PATATA OUS REMENATS AMB ALLS TENDRES I GAMBES QUALLADA	16 LLENTIES SALTADES COCA D'ESCALIVADA AMB ANXOVES BROQUETA DE SÍNDRIA I MELÓ	17 QUINOA AMB VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB ESPÀRRECS VERDS FORMATGE BATUT AMB FRUITA	18 AMANIDA CAPRESE CREPS DE SALMÓ FUMAT I ADVOCAT IOGURT AMB XIPS DE XOCOLATA NEGRA
21 BLEDA AMB PATATA GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA QUALLADA AMB ANOUS	22 SOPA DE BROU CASOLANA SÍPIA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA IOGURT	23 AMANIDA DE CANONGES BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL	24 ARRÒS SALTAT AMB VERDURES I CURRI OU A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	25 PURÉ DE PASTANAGA SANDVITX VEGETAL D'OU, ENCIAM, TOMÀQUET I MAIONESA QUÉFIR AMB NABIUS
28 RAVIOLIS DE FORMATGE AMB TOMÀQUET I ORENGA TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA FORMATGE FRESC	29 SOPA DE PA FILET DE LLOBARRO A LA PLANXA AMB AMANIDA CREMA DE IOGURT AMB FRUITS DEL BOSC	30 COLIFLOR A LA GALLEGA CROQUETES DE CIGRÓ CASOLANES AMB AMANIDA IOGURT		
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.				


Fruites de temporada

Un cop al mes, unes postres casolanes

Varietat de peix fresc

 Ús d'oli d'oliva per cuinar,
oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir

 Ús de **sal iodada** per cuinar

 Cada dia s'ofereix **pa integral**

 Producte de **proximitat**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

