










DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<b>FESTIU</b>	ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT ECOLÒGIQUES TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS 	<b>DIA DEL PEIX FRESC</b> TALLARINS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES ESTOFAT DE CANANA AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
COLIFLOR AMB PATATA TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BROU AMB PISTONS LLUÇ A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS 	PURÉ DE NAP I PASTANAGA ECOLÒGICA FIDEUÀ VEGETALS AMB PÈSOLS IOGURT LA SELVATANA 	<b>FESTA</b>

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE CUES DE RAP A LA MARINERA FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES A LA RIOJANA TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PORROS AMB CROSTONS LASSANYA DE LLENTIES CASOLANA FRUITA DEL TEMPS 	ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT 	BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURETES ECOLÒGIQUES FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS ECOLÒGICS TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS 	ARRÒS CALDÒS DELICIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	COUS COUS AMB VERDURES CIGRONS GUISATS AMB COL I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	<b>VISITEM CANADÀ</b> MAC & CHEESE COSTELLA DE PORC AMB SALSA BARBACOA I PATATES FREGIDES TREMPETTES 	MONGETA VERDA I PATATA PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES ECOLÒGIQUES FRUITA DEL TEMPS 

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30
LLENTIES DE L'ÀVIA TRUITA DE FORMATGE AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA ECOLÒGICA FRUITA DEL TEMPS 	<b>DIA INTERNACIONAL DE LA LLUITA CONTRA ELS TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA</b> TALLARINS AMB VERDURES I SALSA DE SOIA CALAMARS AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma...  
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 elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

**Busca les 8 verdures i hortalisses!**



E	N	C	I	A	M	R	S	U	P
E	P	E	S	O	L	S	R	S	E
R	P	B	U	J	M	W	F	L	B
A	E	A	L	L	S	N	A	R	R
G	K	T	X	M	P	A	W	J	O
C	A	R	B	A	S	S	A	M	T
M	C	A	R	X	O	F	A	N	M
A	L	B	E	R	G	I	N	I	A



*Un cop al mes, postre casolà*



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat