

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, meló, pinya, síndria, préssec...

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 Lourdes Bàguena

Nº col·legiada CAT000460

“El poder de la imaginació ens fa infinits”
- John Muir -


DILLUNS 3

ESPAGUETTIS ECOLÒGICS
AMB TOMÀQUET

AMANIDA DE LLEGUMS/HUMMUS DE CIGRONS *eco*

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 4

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSETA DE POMA

FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES 5

SOPA DE BROU VEGETAL

TRUITA DE PORRO I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 6

AMANIDA COMPLERTA D'ESTIU / CREMA DE VERDURES

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB ARRÓS *eco*

IOGURT

DIVENDRES 7

PÈSOLS SALTEJATS AMB ALLET

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 10

AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA

OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 11

SOPA DE BROU VEGETAL AMB PASTA PETITA ECOLÒGICA

HAMBURGUESA VEGETAL I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

GELAT *eco*

DIMECRES 12

AMANIDA VERDA VARIADA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB SOFREGIT DE CEBA, TOMÀQUET I PEBROT I ARRÓS

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 13

MACARRONS A LA BOLONYESA DE VERDURES ECOLÒGIQUES

OU REMENAT AMB AMANIDA *eco*

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 14

CREMA DE PASTANAGA

PIZZA CASOLANA DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 17

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 18

AMANIDA VERDA COMPLETA AMB FORMATGE

ARRÒS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES I LLEGUMS *eco*

FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES 19

SOPA DE BROU VEGETAL

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA MEZCLUM I SOJA

IOGURT

DIJOUS 20

TALLARINS ECOLÒGICS AMB SALSINA DE FORMATGE *eco*

AMANIDA DE LLEGUMS/HUMMUS DE CIGRONS

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 21

MINESTRA DE VERDURES (PASTANAGA I MONGETA)

NUGGETS DE BRÓCOLI

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 24

FESTA

DIMARTS 25

FESTA

DIMECRES 26

ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET

REMENAT D'OUS *eco*

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 27

MENÚ AFRICÀ
COUS COUS AL CURRI I VERDURES

FALAFEL AMB PATATES FREGIDES
POSTRE ESPECIAL

DIVENDRES 28

DIA MUNDIAL DE L'HAMBURGUESA
ESPIRALS AMB SALSINA DE TOMÀQUET I FORMATGE
HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 31

SOPA DE BROU VEGETAL AMB VERDURES I GALETES

VARETES VEGETALS AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat