

Novembre 2023

ESCOLA JOAN COROMINES

MENÚ BASAL

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
PURÉ DE NAP I PASTANAGA
FIDEUÀ MARINERA
FRUITA DEL TEMPS

7
CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

8
COLIFLOR AMB PATATA AMANIDA
AMB OLIV D'OLIVA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
AMB AMANIDA D'ENCIAM
ROMANA I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

9
SOPA VEGETAL AMB PISTONS
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM ROMANA I REMOLATXA
IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL

10
RISOTTO DE BOLETS ECOLÒGICS
TOFU ADOBAT AMB AMANIDA
D'ENCIAM ROMANA I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

13
CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONS CASOLANS
LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES ECOLÒGIQUES
FRUITA DEL TEMPS

14
ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO
DE BRÒCOLI I FORMATGE
OUS DURS AMB TOMÀQUET I
AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I
OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

15
ARRÒS ECO AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET CASOLÀ
CALAMARS EN SALSÀ
FRUITA DEL TEMPS

16
SOPA CASOLANA DE LLETRES
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES
HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM
ROMANA I PASTANAGA
IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL

17
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES
AMB ALLET I OLIV D'OLIVA
PIZZA CASOLANA AMB AMANIDA
D'ENCIAM ROMANA
FRUITA DEL TEMPS

20
ARRÒS CALDÓS
PEIX AMB SUAU MUSSOLINA
D'ALLIOLI I AMANIDA D'ENCIAM
ROMANA I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

21
PURÉ DE CARBASSA
OLLA BARRETJADA DE CIGRONS
ECOLÒGICS AMB COL I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

22
MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA
TRUITA DE PATATA AMB
AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I
PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

23
MONGETA VERDA I PATATA
AMANIDA AMB OLIV D'OLIVA
SEITÀ AMB SALSETA I VERDURES
ECOLÒGIQUES
FRUITA DEL TEMPS

24
**JORNADA GASTRONÒMICA
HONGRÍA**
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE
VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT)
"PORKOLT" (GUISAT DE CARN AMB PATATES
"PALACSINTA" ("TORTITAS")

27
MINISTRA DE VERDURES
AMANIDA AMB OLIV D'OLIVA
PAELLA MARINERA
FRUITA DEL TEMPS

28
MONGETES ECOLÒGIQUES
ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE AMB
AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I
OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

29
CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA
GALL DINDI AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET I VERDURETES
FRUITA DEL TEMPS

30
TALLARINS AMB VERDURES
ECOLÒGIQUES I SALSÀ DE SOIA
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA
LLIMONA AMB AMANIDA
D'ENCIAM ROMANA
IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma, ...
Es servirà pa integral. Dos cops al mes pasta integral i arròs ecològic.
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.
Ús de sal lodada per cuinar.
Hi ha aigua accessible pels infants.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana, ...
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Sopa de lletres de la tardor



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat