

Sense sorbitol (no panses, embotits, mel, cereals integrals, additiu E420 sorbitol)(sempre pa blanc) - Octubre 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CIGRONS AMB VERDURES I TOMÀQUET NATURAL TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (3,11) IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	2 PASTA AMB VERDURETES (1,3,6,9) PEIX AL FORN AMB LLIT DE CEBA I PASTANAGA (2,4,13) FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)
5 AMANIDA D'ARRÒS (tonyina, tomàquet i olives)(4) OUS DURS O REMENATS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	6 PÈSOLS AMB PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES (11) POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA (1,3,6,9,10) FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	7 PASTA BLANCA O AMB TOMÀQUET NATURAL LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA (2,4,13) MATÓ (SENSE MEL)	8 CREMA DE PASTANAGA I XIRIVÍA (11) CIGRONS A LA BOLONYESA DE VEDELLA (6,11) FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	9 MONGETA VERDA AMB PATATA AMANIDA AMB OLI D'OLIVA (11) WOK DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)
12 FESTIU	13 LLENTIES AMB TOMÀQUET NATURAL TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE (3) FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	14 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (oli, all i pebre vermell)(11) POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA ROSTIDA DE GUARNICIÓ FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	15 ARRÒS BLANC O AMB TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES (4,5,8) FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	16 SOPA DE BROU AMB PASTA (1,3,6,9,12) LLOM AMB TOMÀQUET NATURAL FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)
19 ARRÒS BLANC O AMB TOMÀQUET NATURAL PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS CASOLANS AL FORN AMB AMANIDA (1,9) FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	20 OLLA BARREJADA AMB CIGRONS, COL I PASTANAGA (11) TRUITA PAISANA AMB AMANIDA (3) FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	21 BLEDA AMB PATATA AMANIDA AMB OLI D'OLIVA (11) LLOM AL FORN AMB AMANIDA DE RÚCULA FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	22 PASTA BLANCA AMB VERDURES PEIX AMB TOMÀQUET NATURAL IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	23 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS CASOLANS (1,6,9,11) EMPANADA DE LLENTIES CASOLANA AMB AMANIDA (1,3) FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)
26 TRICOLOR DE VERDURES (mongeta verda, pastanaga i patata) AMANIT AMB OLI D'OLIVA (11) PASTA AMB Salsa SENSE TOMÀQUET O PEIX PLANXA FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	27 CIGRONS AMB TOMÀQUET NATURAL TRUITA DE TONYINA AMB BASTONETS DE COGOMBRE (3,4) FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	28 ARRÒS AMB VERDURES I TOMÀQUET NATURAL CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE CANONGES I PASTANAGA (1,3,5,6,7,8,9,10,12,13,14) FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	29 SOPA DE L'ÀVIA (1,3,6,9,12) PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES (2,4,13) FRUITA DEL TEMPS BAIXA EN SORBITOL (no poma, pera, préssec, nectarina ni pruna)(sí taronja, mandarina, plàtan, kiwi, pinya, meló o síndria)	30 MENÚ DE CASTANYADA: CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB CROSTONS CASOLANS AL FORN (1,6,9,11) FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS DE TEMPORADA (11) POSTRE ESPECIAL DE CASTANYADA (1,3,6,7,8,9)

Un cop al mes, unes postres casolanes. Presència de pa integral cada dia. 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. Varietat de peix fresc segons mercat: seitó, maira, gallineta, canana... 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.



Aquest mes les **fruites de temporada** són: poma, pera, mandarina, xirimoia, caqui, magrana, plàtan, raim, figa, meló, síndria,...



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

El 30 d'octubre celebrem **la Castanyada**, festa tradicional de Catalunya



Octubre és temporada de **moniato, carbassa i bolets!**

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

