

ESCOLA JOAN COROMINES

MAIG 2023 MENÚ SENSE CARN

DIMARTS 2		DIMECRES 3		DIJOUS 4		DIVENDRES 5											
ARRÒS MARINERA	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMÀ I BLAT DE MORO	FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS SALTATS AMB PATATA	NUGGETS DE BRÒCOLI AMB ENCIAM ROMÀ I TOMÀQUET	FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE XAMPINYONS	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMÀ I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	GASPATXO CASOLÀ AMB CROSTONS	COUSCOUS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I CIGRONS	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL						
DILLUNS 8		DIMARTS 9		DIMECRES 10		DIJOUS 11		DIVENDRES 12									
AMANIDA D'ARRÒS (SENSE CARN)	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ	OUS REMENATS AMB VERDURETES I AMANIDA	FRUITA DEL TEMPS	HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PASTANAGA	ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT	FRUITA DEL TEMPS	TRINXAT DE COL I PATATA (SENSE CARN)	TRUITA PAISANA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMÀ I PIPES DE GIRASOL	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE	MAIRA A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMÀ I OLIVES	FRUITA DEL TEMPS			
DILLUNS 15		DIMARTS 16		DIMECRES 17		DIJOUS 18		DIVENDRES 19									
CREMA DE VERDURES	TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMÀ I BLAT DE MORO	FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS SALTATS (SENSE CARN)	ESTOFAT DE SEITÀ AMB VERDURES	FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB TOMÀQUET	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMÀ I COGOMBRE	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA RUSSA	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMÀ I REMOLATXA	FRUITA DEL TEMPS	ESCULLEN ELS INFANTS	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET O PESTO	PIZZA DE FORMATGE CASOLANA (SENSE CARN)	GELAT DE NATA I MADUIXA O VAINILLA I XOCOLATA		
DILLUNS 22		DIMARTS 23		DIMECRES 24		DIJOUS 25		DIVENDRES 26									
AMANIDA D'ESPIRALS (SENSE CARN)	MARMITAKO DE FOGONER	FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA	LASSANYA DE SOIA TEXTURITZADA CASOLANA	FRUITA DEL TEMPS	COLIFLOR AMB PATATA	REMENAT D'OUS AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMÀ I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES	DAUS DE TOFU MARINATS AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMÀ I OLIVES	FRUITA DEL TEMPS	GASTRONOMIA DE HAWAI	AMANIDA HAWAIANA (ARRÒS, PINYA, ENCIAM I BLAT DE MORO)	AMB SALSA ROSA OPCIONAL	HAMBURGUESA VEGETAL	AMB AMANIDA	GELATINA CASOLANA DE MADUIXA
DILLUNS 29		DIMARTS 30		DIMECRES 31													
TALLARINS AL POMODORO	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA	FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA	VERDURETES SALTADES AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMÀ I PIPES	FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS NAPOLITANA	SEITONS FRESCS DE LA LLOTJA DE PALAMÓS FREGITS	CASOLANS AMB MINESTRA	FRUITA DEL TEMPS								

Les fruites del temps són: albercoc, cirera, maduixa, préssec, nectarina, nespra, taronja..
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.
Els menús es cuinen a part per caràcter mèdic, cultural o religiós.

EL DIBUIX GUANYADOR DEL CONCURS!!



FELICITATS LUCIA MUÑOZ
-ESCOLA LES ACÀCIES-



Un cop al mes, postre casolà

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

