

Febrer 2024

ESCOLA JOAN COROMINES

MENÚ OVOLACTEOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS CASOLANS HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA FRUITA DEL TEMPS	2 SOPA CASOLANA VEGETAL TOFU/SEITÀ O LLEGUM AL XILINDRÓN (CEBA, PEBROT I TOMÀQUET) IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL
5 PURÉ DE CARBASSA PAELLA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	6 BRÒCOLI GRATINAT CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS	7 SOPA VEGETAL TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	8 TASTET DE BOTIFARRA D'OU PÈSOLS SALTATS AMB PATATA AMANITS AMB OLI D'OLIVA TOFU/SEITÀ ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	9 MENÚ DE CARNAVAL ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PESTO DE BRÒCOLI HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO IOGURT ECOLÒGIC AMB MADUIXA DE TEMPORADA
12 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	13 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	14 LLENTIES ECO GUISADES AMB HORTALISSES OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	15 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I FORMATGE) PÈSOLS SALTATS AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL	16 MONGETA VERDA AMB PATATA AMANIDA AMB OLI D'OLIVA LLEGUM ESTOFADA O AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
19 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT TRUITA DE CALÇOTS AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	20 PURÉ DE VERDURES CIGRONS SALTATS AMB COUSCOUS FRUITA DEL TEMPS	21 TRINXAT DE COL I PATATA AMANIT AMB OLI D'OLIVA (S/CARN) TOFU A LA JARDINERA FRUITA DEL TEMPS	22 MONGETES BLANQUES ECO GUISADES AMB BLEDES HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I SOIA FRUITA DEL TEMPS	23 GASTRONOMIA DE PAKISTÁN ARRÒS ECO PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER) FALAFELS DE CIGRÓ AMB SALSA DE IOGURT PAKISTANÍ I AMANIDA GULAB JAMUN (BUNYOLS EN ALMÍVAR)
26 TALLARINS A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I SALSA DE SOJA) OUS AURORA (BEIXAMEL I TOMÀQUET) AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	27 COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL) TOFU/SEITÀ/ LLEGUM AMB CEBA I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	28 CREMA DE PÈSOLS TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL	29 ARRÒS ECO A LA CASSOLA AMB CARXOFES PIZZA VEGETAL AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	

Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan, ...
Es servirà pa integral.
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.
Ús de sal lodada per cuinar.
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.
Hi ha aigua potable accessible pels infants.



*Carnestoltes,
gresca i xerivola!*



Un cop al mes, unes postres casolanes

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

