

Febrer 2024

# ESCOLA JOAN COROMINES

# MENÚ SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------



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

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.  
 Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitò, 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.  
 Hi ha aigua potable accessible pels infants.



*Carnestoltes,  
 gresca i xerivola!*



*Un cop al mes, unes postres casolanes*

@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat

