

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA i el PORC són productes ecològics certificats per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Menú CASAS gener 2020					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8	9	10
dinar			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>○ Bunyols de bacallà amb pastanaga i blat de moro</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Patata i (2 verdures)</li> <li>○ Estofat de cap de llom amb tomàquet i enciam</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Crema de verdures</li> <li>○ Pizza bolonyesa</li> <li>○ Fruita</li> </ul>
			675 Kcal	635 Kcal	765 Kcal
sopar			Verdura Carn roja	Pasta Peix blau	Verdura Carn blanca
	13	14	15	16	17
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Macarrons amb tomàquet</li> <li>▪ Truita de verdures amb tomàquet, pastanaga</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa d'arròs</li> <li>▪ Peix al forn amb enciam, olives verdes i raves</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Patata i verdura</li> <li>▪ Hamburguesa de vedella amb enciam, cogombre i remolatxa</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mongeta seca</li> <li>▪ Pit de pollastre arrebossat amb xampinyons</li> <li>▪ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de verdures</li> <li>▪ Peix enfarinat amb ½ patata al caliu</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>
	799 Kcal	641 Kcal	745 Kcal	705 Kcal	784 Kcal
sopar	Verdura Carn vermella	Verdura Ou	Arròs Peix blanc	Verdura Peix blau	Pasta Carn blanca
	20	21	22	23	24
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Crema de verdura</li> <li>❖ Enfilat de gall dindi amb cus-cús</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>❖ Truita de patata i verdura amb enciam i pastanaga</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Patata i verdura</li> <li>❖ Botifarra de porc amb tomàquet, olives verdes i ceba tendra</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Llenties guisades</li> <li>❖ Pollastre al forn amb patates fregides</li> <li>❖ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Espaguetis a la carbonara</li> <li>❖ Peix arrebossat amb enciam, remolatxa i blat de moro</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>
	759 Kcal	760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
sopar	Pasta Peix blau	Verdura Carn vermella	Pasta ou	Pasta Peix blanc	Verdura Carn blanca
	27	28	29	30	31
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Paella de peix</li> <li>➤ Truita de carbassó amb enciam i blat de moro</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Macarrons bolonyesa gratinats</li> <li>➤ Peix al forn amb ceba tendra confitada</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Patata i verdura</li> <li>➤ Mandonguilles amb enciam i olives</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cigrons guisats</li> <li>➤ Filet de pollastre amb tomàquet, remolatxa i enciam</li> <li>➤ logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Crema de verdura amb rostes</li> <li>➤ Estofat de vedella a la jardinera</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
sopar	Verdura Carn blanca	Verdura Ou	Pasta Peix blau	Pasta Peix blanc	Pasta Carn vermella

- NOTA: 9NaturalCuina disposa de tota la informació sobre els al·lèrgens dels diferents plats de l'escola.