

Menú Ecològic Escoles

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 no carn febrer 2018					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3	4	5	6	7
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arròs amb samfaina ✓ Llenties estofades ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fideus a la cassola ✓ Peix arrebossat amb enciam i pastanaga ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Crema de verdures amb crostons ✓ Mandonguilles vegetals amb humus de cigrons ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patata amb verdures ✓ Peix amb enciam i tomàquet ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mongeta seca amb carbassa ✓ Truita de patata i verdura amb enciam i cogombre ✓ Iogurt natural sucrat
		772 Kcal	656 Kcal	754 Kcal	789 Kcal
	10	11	12	13	14
dinar	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa d'arròs • Truita de patata amb enciam i cogombre • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat • Peix al forn amb pastanaga i ceba • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures • Hamburguesa de tofu amb tomàquet, olives verdes • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Llenties guisades • Peix arrebossat amb enciam, blat de moro i raves • Iogurt natural sucrat 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata amb verdura • Estofat de pèsols • Fruita
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
	17	18	19	20	21
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Arròs amb verdures ○ Llenties estofades ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sopa de pasta ○ Truita de patata i verdura amb enciam i tomàquet ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cigrons estofats ○ Peix a l'andalusa amb enciam, cogombre i olives negres ○ Iogurt natural sucrat 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patata i (2 verdures) ○ Estofat de mongetes seques ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Crema de verdures ○ Pizza vegetal ○ Fruita
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	765 Kcal
	24	25	26	27	28
dinar	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Macarrons amb tomàquet ▪ Truita de verdures amb tomàquet, pastanaga ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patata i verdura ▪ Hamburguesa de tofu amb enciam, cogombre i remolatxa ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mongeta seca ▪ Espirals amb verdures ▪ Iogurt natural sucrat 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de verdures ▪ Peix enfarinat amb ½ patata al caliu ▪ Fruita
		799 Kcal	745 Kcal	705 Kcal	784 Kcal

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