

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 març 2020					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Arròs amb salsa de tomàquet ❖ Truita de patata i verdura amb enciam i pastanaga ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crema de verdures ❖ Gall dindi amb cus-cus ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Patata i verdura ❖ Botifarra de porc amb tomàquet, olives verdes ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Llenties guisades ❖ Pollastre al forn amb patates fregides ❖ Iogurt natural sucrat 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Espaguetis a la carbonara ❖ Peix arrebossat amb enciam, remolatxa i blat de moro ❖ Fruita
	759 Kcal	760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
sopar	Verdura Carn	Pasta Peix blau	Pasta ou	Pasta Peix blanc	Verdura Carn blanca
	9	10	11	12	13
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Paella de peix ➢ Truita de carbassó amb enciam i blat de moro ➢ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Macarrons bolonyesa gratinats ➢ Peix al forn amb ceba tendra confitada ➢ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Patata i verdura ➢ Mandonguilles amb enciam i olives ➢ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Cigrons guisats ➢ Filet de pollastre amb tomàquet, remolatxa i enciam ➢ Iogurt natural sucrat 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Crema de verdura amb rostes ➢ Estofat de vedella a la jardineria ➢ Fruita
	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
	16	17	18	19	20
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arròs amb samfaina ✓ Pernilets de pollastre amb enciam i olives verdes ✓ 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 ✓ Filet de porc 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
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal	754 Kcal	789 Kcal
sopar	Verdura Peix blau	Pasta Carn blanca	Pasta Ou	Pasta Peix blanca	Verdura Carn vermella
	23	24	25	26	27
dinar	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa d'arròs • Hamburguesa de vedella amb pèsols • 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 • Truita de patata amb enciam i cogombre • 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 • Pollastre al forn amb tomàquet, olives verdes • Fruita
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
sopar	Verdura Peix blanc	Verdura Carn vermella	Pasta Peix blau	Pasta Carn blanca	Pasta Ou
	30	31			
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Arròs amb verdures ○ Gall dindi estofat amb enciam, pastanaga i olives verdes ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sopa de pasta ○ Truita de patata i verdura amb enciam i tomàquet ○ Fruita 			
	700 Kcal	721 Kcal			
sopar	Verdura Ou	Verdura Peix blau			

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