

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 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 ❖ Estofat de pèsols ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Patata i verdura ❖ Cigrons estofats ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Llenties guisades ❖ Macarrons amb verdures ❖ Iogurt natural sucrat 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Espaguetis amb verdures ❖ Peix arrebossat amb enciam, remolatxa i blat de moro ❖ Fruita
	759 Kcal	760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
	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 vegetals amb enciam i olives ➢ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Cigrons guisats ➢ Espaguetis amb verdures ➢ Iogurt natural sucrat 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Crema de verdura amb rostos ➢ Arròs amb pèsols ➢ Fruita
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
	16	17	18	19	20
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arròs amb samfaina ✓ Llenties guisades ✓ 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
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal	754 Kcal	789 Kcal
	23	24	25	26	27
dinar	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa d'arròs • Hamburguesa de Tofu 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 • Estofat de pèsols • Fruita
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
	30	31			
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 			
	700 Kcal	721 Kcal			

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