

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).

| Menü CASAS no lleties març 2020 |  |  |  |   |  |
|---------------------------------|--|--|--|---|--|
|                                 | DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|                                 | 2  | 3  | 4  | 5   | 6  |
| dinar                           | <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>❖ Crema de verdures</li> <li>❖ Gall dindi amb cus-cus</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Patata i verdura</li> <li>❖ Botifarra de porc amb tomàquet, olives verdes</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lleties guisades</li> <li>❖ Macarrons amb verdures</li> <li>❖ Iogurt natural sucrat</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   |
|                                 | 9  | 10   | 11   | 12  | 13   |
| 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>➢ Iogurt natural sucrat</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Crema de verdura amb rostes</li> <li>➢ Estofat de vedella a la jardineria</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>                            |
|                                 | 789 Kcal   | 638 Kcal   | 623 Kcal   | 711 Kcal  | 673 Kcal   |
|                                 | 16   | 17   | 18   | 19  | 20   |
| dinar                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Arròs amb samfaina</li> <li>✓ Pernilets de pollastre amb enciam i olives verdes</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fideus a la cassola</li> <li>✓ Peix arrebossat amb enciam i pastanaga</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Crema de verdures amb crostons</li> <li>✓ Filet de porc amb humus de cigrons</li> <li>✓ Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Patata amb verdures</li> <li>✓ Peix amb enciam i tomàquet</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mongeta seca amb carbassa</li> <li>✓ Truita de patata i verdura amb enciam i cogombre</li> <li>✓ Iogurt natural sucrat</li> </ul> |
|                                 | 665 Kcal   | 772 Kcal   | 656 Kcal   | 754 Kcal  | 789 Kcal   |
|                                 | 23   | 24   | 25   | 26  | 27   |
| dinar                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa d'arròs</li> <li>• Hamburguesa de vedella amb pèsols</li> <li>• Fruita</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</li> <li>• Peix al forn amb pastanaga i ceba</li> <li>• Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures</li> <li>• Truita de patata amb enciam i cogombre</li> <li>• Fruita</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrons amb verdures</li> <li>• Peix arrebossat amb enciam, blat de moro i raves</li> <li>• Iogurt natural sucrat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata amb verdura</li> <li>• Pollastre al forn amb tomàquet, olives verdes</li> <li>• Fruita</li> </ul>                          |
|                                 | 621 Kcal   | 673 Kcal   | 641 Kcal   | 732 Kcal  | 711Kcal  |
|                                 | 30   | 31   |  |   |  |
| dinar                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arròs amb verdures</li> <li>○ Gall dindi estofat amb enciam, pastanaga i olives verdes</li> <li>○ Fruita</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sopa de pasta</li> <li>○ Truita de patata i verdura amb enciam i tomàquet</li> <li>○ Fruita</li> </ul>                        |  |   |  |
|                                 | 700 Kcal   | 721 Kcal   |  |   |  |

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