

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 Octubre 2020					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
dinar				<ul style="list-style-type: none"> Arròs al pesto (alfàbrega, julivert) Peix al forn amb enciam i pastanaga Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Pollastre amb patata Fruita
				705 Kcal	784 Kcal
sopar				Verdura Carn blanca	Pasta Peix blanc
	5	6	7	8	9
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de lleties Llom al forn amb enciam i tomàquet Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdura Pollastre amb cous-cous Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i verdura Peix amb enciam i pastanaga Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb samfaina Truita de patata amb, remolatxa i enciam Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb salsa de tomàquet Peix enfarinat amb enciam i pastanaga Gelat
	759 Kcal	760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
sopar	Verdura Peix blanc	Pasta Carn vermella	Pasta Ou	Verdura Peix blau	Verdura Ou
	12	13	14	15	16
dinar	EL PILAR	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de tomàquet Peix al forn amb ceba tendra confitada Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Patata amb (2) verdures Mandonguilles amb enciam, tomàquet i rave Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de cigrons Pollastre amb remolatxa i enciam Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdura amb rostos Peix enfarinat amb 1/2 patata al caliu Fruita
		638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
sopar		Verdura Peix blau	Pasta Ou	Pasta Peix blanc	Pasta Carn vermella
	19	20	21	22	23
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Galets amb crema de llet i formatge ratllat Truita de verdures amb enciam, cogombre Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta vermella amb carbassa Estofat de vedella amb tomàquet, Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb crostons Pernilets de pollastre amb enciam i raves Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida russa Filet de porc amb humus de cigrons Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa tomàquet Peix arrebossat amb enciam i pastanaga Gelat
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal	754 Kcal	789 Kcal
sopar	Verdura Carn roja	Pasta Peix blau	Pasta Ou	Pasta Peix blanc	Verdura Ou
	26	27	28	29	30
dinar	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Hamburguesa de vedella amb tomàquet i enciam Gelat 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet, blat de moro i olives) 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"> Lleties guisades Peix a l'andalusa enciam i rave Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> Patata amb verdura Estofat de gall dindi amb pèsol Fruita
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711 Kcal
sopar	Verdura Ou	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blanc	Verdura Carn vermella	Pasta Peix

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