

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 2022					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3	4	5	6	7
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell, tomàquet i pastanaga)</li> <li>➤ Angelina al forn amb ceba tendra confitada i panses</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Llenties estofades (ceba, pastanaga i tomàquet)</li> <li>➤ Pernilet de pollastre al forn amb tomàquet cherry i enciam</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Patata i bròquil saltejat</li> <li>➤ Mandonguilles de vedella i porc al forn amb enciam i olives</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Amanida de pasta (pastanaga, tomàquet ,blat de moro i olives verdes )</li> <li>➤ Truita de carbassó amb enciam i col llombarda</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Crema de nap i porro amb rostes</li> <li>➤ Cigrons estofats (ceba , pastanaga i tomàquet )</li> <li>➤ Gelat</li> </ul>
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
sopar	Verdura Carn blanca	Verdura Ou	Pasta Peix blau	Verdura Peix blanc	Pasta Carn blanca
	10	11	12	13	14
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Amanida d'arròs integral ( tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga )</li> <li>✓ Lluç al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espirals al pesto ( ceba, alfàbrega )</li> <li>✓ Truita de patata i verdura amb enciam i cogombre</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Amanida de patata (pastanaga, tomàquet ,blat de moro i olives )</li> <li>✓ Salsitxes al forn amb verdures</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mongeta seca amb carbassa ( ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot verd )</li> <li>✓ Maire a l'andalusa amb escarola i pastanaga</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>
	665 Kcal	772 Kcal		754 Kcal	789 Kcal
sopar	Verdura Carn blanca	Verdura Peix blau		Pasta Peix blanc	Verdura Carn blanca
	17	18	19	20	21
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</li> <li>• Hamburguesa de vedella amb ceba i xampinyons</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de cigrons (pastanaga, ceba i pebrot vermell )</li> <li>• Lluç al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida d'arròs integral ( tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga )</li> <li>• Truita de patata i verdura amb enciam i cogombre</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de carbassó ( patata, ceba i carbassó )</li> <li>• Llenties estofades (ceba, pastanaga i tomàquet )</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i col</li> <li>• Pollastre al forn amb enciam de fulla de roure i blat de mor</li> <li>• Gelat</li> </ul>
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
sopar	Verdura Peix blau	Verdura Carn blanca	Verdura Peix blanc	Pasta Carn blanca	Pasta Ou
	24	25	26	27	28
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arròs integral amb samfaina ( ceba, carbassó, albergínia, tomàquet i pebrot verd)</li> <li>○ Maire enfarinada amb enciam i pastanaga</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Llenties estofades</li> <li>○ Truita de patata i verdura amb enciam i tomàquet cherry</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Macarrons amb alfàbrega</li> <li>○ Cigrons estofats (ceba, pastanaga i tomàquet )</li> <li>○ Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Amanida russa (mongeta verda, pastanaga i pèsols )</li> <li>○ Llom al forn amb blat de moro i escarola</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<b>CASTANYADA</b>
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	
sopar	Verdura Ou	Pasta Peix blau	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blau	

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