

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

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