

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 llegum i no peix						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>➤ Salsitxes al forn amb ceba tendra confitada i panses</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Macarrons amb verdures (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>➤ Hamburguesa de vedella (ceba, pastanaga)</li> <li>➤ Gelat</li> </ul>		
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal		
	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>✓ Pollastre 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>✓ Amanida verda</li> <li>✓ Espaguetis amb verdures i tofu ((ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot verd)</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>		
	665 Kcal	772 Kcal		754 Kcal	789 Kcal		
	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>• Espirals amb verdures (pastanaga, ceba i pebrot vermell )</li> <li>• Salsitxes 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>• Gall dindi al forn (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		
	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>○ Salsitxes al forn amb enciam i pastanaga</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Espirals amb verdures</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>○ Hamburguesa de vedella (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			

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