

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 novembre 2022					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3	4
dinar		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb salsa de carbassa • Croquetes de bacallà amb blat de moro i olives • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Llenties estofades • Lluç al forn amb enciam i tomàquet • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassa • Truita de patata i verdura amb enciam i cogombre • Iogurt
sopar			641 Kcal Verdura Carn blanca	732 Kcal Pasta Ou	711Kcal Pasta Peix blau
	7	8	9	10	11
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Arròs integral amb verdures ○ Angelina al forn amb enciam i pastanaga ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sopa de pasta ○ Truita de patata i verdura amb enciam i tomàquet ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Crema de carbassó ○ Pollastre arrebossat amb enciam i olives ○ Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patata i coliflor ○ Llom al forn amb blat de moro i enciam ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mongetes estofades ○ Maire a l'andalusa amb enciam i cogombre ○ Fruita
sopar	700 Kcal Verdura Ou	721 Kcal Verdura Carn blanca	675 Kcal Pasta Peix blanc	635 Kcal Pasta Peix blau	765 Kcal Verdura Carn blanca
	14	15	16	17	18
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espaguetis amb salsa d'espínacs ▪ Truita de verdures amb enciam i pastanaga ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llenties estofats ▪ Pollastre al forn amb enciam i blat de moro ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patata i bleda ▪ Lluç al forn amb enciam, olives verdes ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de pasta ▪ Enfilat de gall dindi amb enciam, cogombre ▪ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cigrons amb espínacs ▪ Calamars enfarinats amb patata al caliu ▪ Iogurt
sopar	799 Kcal Verdura Carn blanca	641 Kcal Verdura Ou	745 Kcal Arròs Peix blanc	705 Kcal Verdura Peix blau	784 Kcal Pasta Carn blanca
	21	22	23	24	25
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Arròs integral amb salsa de tomàquet ❖ Maire enfarinada amb enciam i remolatxa ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Llenties estofades ❖ Pollastre amb enciam i olives verdes ❖ Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Patata i col ❖ Enfilat de gall dindi amb enciam i cogombre ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crema de porro ❖ Salsitxes de porc amb patata al caliu ❖ Fruita 	PLAT TÍPIC GALÍCIA
sopar	759 Kcal Verdura Carn	760 Kcal Pasta Peix blau	720 Kcal Pasta Ou	721 Kcal Pasta Peix blanc	
	28	29	30		
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Llenties estofades ➤ Mandonguilles amb salsa de tomàquet amb enciam i olives ➤ Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arròs integral amb salsa de carbassa ➤ Truita de carbassó amb enciam i blat de moro ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patata i bròquil ➤ Filet de pollastre al forn amb tomàquet i enciam ➤ Fruita 		
sopar	789 Kcal Verdura Carn blanca	638 Kcal Verdura Peix blanc	623 Kcal Pasta Peix blau		