

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 celíac i no lleties |  | Gener 2023  |  |   |  |
|--------------------------------|--|---|--|---|--|
| DILLUNS                        | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES   |  |
| 9                              | 10   | 11  | 12   | 13  |  |
| dinar                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Espaguetis s/g amb salsa de tomàquet</li> <li>▪ Croquetes vegetals no lleties al amb olives i blat de moro</li> <li>▪ Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arròs integral amb verdures</li> <li>▪ Truita de verdures amb enciam i pastanaga</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Patata i col</li> <li>▪ Lluç al forn amb enciam i olives verdes</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de pasta s/g</li> <li>▪ Enfilat de gall dindi amb enciam, remolatxa</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cigrons amb espinacs</li> <li>▪ Congre enfarinat amb patata al caliu</li> <li>▪ Iogurt</li> </ul>                     |
| 799 Kcal                       | 641 Kcal   | 745 Kcal  | 705 Kcal   | 784 Kcal  |  |
| 16                             | 17   | 18  | 19   | 20  |  |
| dinar                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>❖ Hamburguesa de vedella amb enciam i remolatxa</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Macarrons s/g amb verdures</li> <li>❖ Mandonguilles amb salsa de tomàquet amb enciam i olives</li> <li>❖ Iogurt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Crema de porro</li> <li>❖ Pollastre rostit amb enciam i blat de moro</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mongetes estofades</li> <li>❖ Abadejo al forn amb patata</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Espaguetis s/g amb verdures</li> <li>❖ Truita de patata i verdura amb enciam i pastanaga</li> <li>❖ Fruita</li> </ul> |
| 759 Kcal                       | 760 Kcal   | 720 Kcal  | 721 Kcal   | 633 Kcal  |  |
| 23                             | 24   | 25  | 26   | 27  |  |
| dinar                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Espirals s/g amb verdures</li> <li>➤ Maire enfarinada amb enciam i olives</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arròs integral amb salsa de carbassa</li> <li>➤ Truita de verdures amb enciam i blat de moro</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Patata i bròquil</li> <li>➤ Enfilat de gall dindi amb remolatxa i enciam</li> <li>➤ Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Macarrons s/g amb salsa de porro</li> <li>➤ Fogoner al forn amb ceba tendra confitada</li> <li>➤ Fruita</li> </ul> | <b>TASTET DEL MON</b>  |
| 789 Kcal                       | 638 Kcal   | 623 Kcal  | 711 Kcal   |   |  |
| 30                             | 31   |   |  |   |  |
| dinar                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Arròs integral amb verdures</li> <li>✓ Bròtola al forn amb enciam i pastanaga</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espirals s/g al pesto</li> <li>✓ Truita de patata i verdura amb enciam i olives</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>               |  |   |  |
| 665 Kcal                       | 772 Kcal   |   |  |   |  |

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