

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 lactosa, PLV i ou   |  |  | Gener  | 2023      |
|-------|---|---|--|--|--|-----------|
|       |   | DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES |
|       |   | 9   | 10   | 11   | 12   | 13        |
| dinar | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Espaguetis amb salsa de tomàquet</li> <li>▪ Croquetes vegetals amb olives i blat de moro</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Llenties estofats</li> <li>▪ Truita de verdures amb farina de cigró 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</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 de soja</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>❖ Llenties estofades</li> <li>❖ Mandonguilles amb salsa de tomàquet amb enciam i olives</li> <li>❖ Iogurt de soja</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 amb verdures</li> <li>❖ Truita de patata i verdura amb farina de cigró 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>➤ Llenties estofades</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 s/llet</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 amb salsa de porro s/llet</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 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.