

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).

Menü CASAS vegetarià març 2023					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2	3
dinar			<ul style="list-style-type: none"> ❖ Patata i col ❖ Croquetes de mongeta seca amb enciam i cogombre ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Crema de porro ❖ Tofu enfarinat amb patata al caliu ❖ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Espaguetis amb verdures ❖ Cigrons estofats ❖ Fruita
			720 Kcal	721 Kcal	633 Kcal
	6	7	8	9	10
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Llenties estofades ➤ Espirals amb verdures ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa de pasta ➤ Truita de patata i verdures amb enciam i blat de moro ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patata i coliflor ➤ Tofu al forn amb tomàquet i enciam ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Macarrons amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat ➤ Estofat de mongeta seca ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cigrons guisats ➤ Cous-cous amb verdures ➤ Iogurt
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
	13	14	15	16	17
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arròs integral amb verdures ✓ Croquetes de llegum amb patates ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Espirals al pesto ✓ Truita de formatge amb enciam i remolatxa ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Crema de carbassa ✓ Llenties estofades ✓ Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patata i espinacs ✓ Tofu estofat amb enciam i tomàquet ✓ Fruita 	LLIURE DISPOSICIÓ
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal	754 Kcal	
	20	21	22	23	24
dinar	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb salsa de porro • Hamburguesa vegetal amb ceba i xampinyons • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Cigrons amb guisats amb pastanaga, ceba i pebrot vermell • Macarrons amb pastanaga i ceba • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta • Truita de patata i verdura amb enciam i olives • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Llenties estofades • Espaguetis amb verdures • Fruita 	SORTIDA ESCOLA
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	
	27	28	29	30	31
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Crema de pastanaga ○ Llenties estofades ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Macarrons amb salsa de carbassa ○ Truita a la francesa amb enciam i tomàquet ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Arròs integral amb verdures ○ Cigrons estofats ○ Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mongetes estofades ○ Estofat de mongeta seca ○ Fruita 	TASTET DEL MON
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	