

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 no carn octubre 2023					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell, tomàquet i pastanaga)</li> <li>➤ Lluç al forn amb ceba tendra confitada i panses</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lenties estofades (ceba, pastanaga i tomàquet)</li> <li>➤ <b>Macarrons amb verdures</b></li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Patata i bròquil saltejat</li> <li>➤ <b>Mandonguilles de llegum</b> 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 cogombre</li> <li>➤ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Crema de nap i porro amb rostes</li> <li>➤ Cigrons estofats (ceba, pastanaga i tomàquet)</li> <li>➤ Gelat</li> </ul>
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
	9	10	11	12	13
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Amanida d'arròs integral (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga)</li> <li>✓ Maire enfarinada amb enciam i tomàquet</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espirals al pesto (ceba, alfàbrega i cacauets i pipes)</li> <li>✓ Truita de patata i verdura amb enciam i remolatxa</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Crema de carbassa (patata, carbassa i ceba)</li> <li>✓ Lenties estofades</li> <li>✓ Iogurt</li> </ul>	<b>FESTIU</b>	<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal		
	16	17	18	19	20
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</li> <li>• <b>Hamburguesa de llegum</b> amb ceba i xampinyons</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de cigrons (pastanaga, ceba i pebrot vermell)</li> <li>• Angelina 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>• Lenties estofades (ceba, pastanaga i tomàquet)</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i coliflor</li> <li>• <b>Mongetes estofades</b></li> <li>• Gelat</li> </ul>
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
	23	24	25	26	27
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arròs integral amb samfaina (ceba, carbassó, albergínia, tomàquet i pebrot verd)</li> <li>○ Seitons enfarinats amb enciam i pastanaga</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Crema de pastanaga (patata, ceba i pastanaga)</li> <li>○ Ou dur amb salsa de tomàquet amb enciam i olives</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Macarrons amb alfàbrega i oli</li> <li>○ Cigrons estofats (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>○ <b>Croquetes de llegum</b> amb blat de moro i enciam</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mongetes seques saltejades amb all i julivert</li> <li>○ Angelina al forn amb enciam i cogombre</li> <li>○ Fruita</li> </ul>
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	765 Kcal
	30	31			
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat</li> <li>▪ Truita de verdures amb enciam i pastanaga</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>	<p><b>CASTANYADA</b></p> <p><b>Crema de carbassa</b> <b>Estofat de tofu amb salsa de castanyes</b> <b>Moniato al forn</b></p>			
	799 Kcal				