

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 porc octubre 2023					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell, tomàquet i pastanaga) ➤ Lluç al forn amb ceba tendra confitada i panses ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lenties estofades (ceba, pastanaga i tomàquet) ➤ Pernilet de pollastre al forn amb tomàquet i enciam ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patata i bròquil saltejat ➤ Mandonguilles de vedella al forn amb enciam i olives ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Amanida de pasta (pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives verdes) ➤ Truita de carbassó amb enciam i cogombre ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crema de nap i porro amb rostes ➤ Cigrons estofats (ceba, pastanaga i tomàquet) ➤ Gelat
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
	9	10	11	12	13
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Amanida d'arròs integral (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga) ✓ Maire enfarinada amb enciam i tomàquet ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Espirals al pesto (ceba, alfàbrega i cacauets i pipes) ✓ Truita de patata i verdura amb enciam i remolatxa ✓ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Crema de carbassa (patata, carbassa i ceba) ✓ Lenties estofades ✓ Iogurt 	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal		
	16	17	18	19	20
dinar	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat • Hamburguesa de vedella amb ceba i xampinyons • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Amanida de cigrons (pastanaga, ceba i pebrot vermell) • Angelina al forn amb enciam i tomàquet • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Amanida d'arròs integral (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga) • Truita de patata i verdura amb enciam i cogombre • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó (patata, ceba i carbassó) • Lenties estofades (ceba, pastanaga i tomàquet) • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i coliflor • Pollastre al forn amb enciam i blat de moro • Gelat
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
	23	24	25	26	27
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Arròs integral amb samfaina (ceba, carbassó, albergínia, tomàquet i pebrot verd) ○ Seitons enfarinats amb enciam i pastanaga ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Crema de pastanaga (patata, ceba i pastanaga) ○ Ou dur amb salsa de tomàquet amb enciam i olives ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Macarrons amb alfàbrega i oli ○ Cigrons estofats (ceba, pastanaga i tomàquet) ○ Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Amanida russa (mongeta verda, pastanaga i pèsols) ○ Pollastre al forn amb blat de moro i enciam ○ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mongetes seques saltejades amb all i julivert ○ Angelina al forn amb enciam i cogombre ○ Fruita
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	765 Kcal
	30	31			
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat ▪ Truita de verdures amb enciam i pastanaga ▪ Fruita 	CASTANYADA Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb salsa de castanyes Moniato al forn			
	799 Kcal				