

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 ou, PLV i fruits secs novembre 2023					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				2	3
dinar				- Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives verdes) - Calamars enfarinats amb enciam i cogombre - Fruita	- Crema de pastanaga (patata, pastanaga i ceba) - Cigrons estofats (ceba, pastanaga i tomàquet) - Iogurt de soja
				705 Kcal	784 Kcal
	6	7	8	9	10
dinar	- Arròs integral amb salsa de porro s/llet - Hamburguesa de vedella amb xampinyons - Fruita	- Cigrons amb guisats amb pastanaga, ceba i pebrot vermell - Maire enfarinada amb pastanaga i ceba - Fruita	- Sopa de pasta - Truita de patata i verdura amb farina de cigró amb enciam i cogombre - Fruita	- Llenties estofades - Lluç al forn amb enciam i tomàquet - Fruita	- Patata i col - Pollastre al forn amb enciam i blat de moro - Iogurt de soja
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
	13	14	15	16	17
dinar	- Arròs integral amb verdures - Maire enfarinada enfarinada amb enciam i pastanaga - Fruita	- Macarrons amb salsa de carbassa s/llet - Truita de verdures amb farina de cigró amb enciam i tomàquet - Fruita	- Crema de carbassó - Llenties estofades - Iogurt de soja	- Patata i coliflor - Llom al forn amb blat de moro i enciam - Fruita	- Mongetes estofades - Angelina al forn amb enciam i cogombre - Fruita
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	765 Kcal
	20	21	22	23	24
dinar	- Arròs integral amb salsa d'espínacs s/llet - Truita de patata i verdura amb farina de cigró amb enciam i pastanaga - Fruita	- Llenties estofats - Pollastre al forn amb enciam i blat de moro - Fruita	- Patata i bleda - Lluç al forn amb enciam, olives verdes - Fruita	- Sopa de pasta - Enfilat de gall dindi amb enciam, cogombre - Fruita	TASTET DEL MON
	799 Kcal	641 Kcal	745 Kcal	705 Kcal	
	27	28	29	30	
dinar	- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita a la francesa amb farina de cigró amb enciam i pastanaga - Fruita	- Llenties estofades - Seitons enfarinats amb enciam i cogombre - Iogurt de soja	- Patata i bròquil verd - Pollastre amb enciam i olives verdes - Fruita	- Crema de moniato - Salsitxes de porc amb patata al forn - Fruita	
	759 Kcal	760 Kcal	720 Kcal	721 Kcal	