

Menú Ecològic Escoles

Totes les FRUITES, les VERDURES, els LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA és un producte ecològic certificat per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

	Menú ROCAFONDA Març 2026				
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
dinar	- Espirals amb salsa de tomàquet - Estofat de porc amb enciam i olives verdes - Fruita	- Mongetes seques - Fogoner al forn enciam i blat de moro - Iogurt	- Crema de porro - Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga - Fruita	- Arròs integral 3 delícies - Llenties estofades - Fruita	- Patata i bleda - Pernilets de pollastre amb samfaina - Fruita
sopar	Verdura Ou	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blau	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blanc
	9	10	11	12	13
dinar	- Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga - Llenties estofades - Iogurt	- Patata i bròquil - Mandonguilles amb cous-cous - Fruita	- Macarrons amb salsa de xampinyons - Pollastre amb enciam i pastanaga - Fruita	- Crema de carbassa - Truita de coliflor amb enciam i olives - Fruita	LLIURE DISPOSICIÓ
sopar	Verdura Carn blanca	Pasta Ou	Verdura Peix blanc	Verdura Peix blau	
	16	17	18	19	20
dinar	- Llenties estofades - Lluç al forn amb enciam i olives verdes - Fruita	- Arròs integral mb salsa de tomàquet - Truita de patata amb enciam i blat de moro - Fruita	- Sopa de pasta - Mongetes guisades - Fruita	- Patata i coliflor - Hamburguesa de pollastre amb ceba confitada - Fruita	- Crema de pastanaga - Cap de llom amb enciam i pastanaga - Iogurt
sopar	Pasta Carn blanca	Verdura Peix blau	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blanc	Verdura Ou
	23	24	25	26	27
dinar	- Arròs integral amb verdures - Enfilat de gall dindi amb enciam i olives - Fruita	- Sopa de pasta - Cigrons estofats - Iogurt	- Patata i bròquil - Truita de calçots amb patata amb enciam i pastanaga - Fruita	- Llenties guisades - Verat al forn amb enciam i blat de moro - Fruita	TASTET DEL MON
sopar	Verdura Peix blanc	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blau	Verdura Carn blanca	

- NOTA: 9NaturalCuina disposa de tota la informació sobre els al·lèrgens dels diferents plats de l'escola.