

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 BALDIRI I REIXAC Octubre 2020					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
dinar				<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i verdura</li> <li>Peix al forn amb enciam i rave</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruita</li> <li>Amanida de pasta (pastanaga i pèsols)</li> <li>Hamburguesa de vedella amb patates fregides</li> </ul>
sopar				705 Kcal Espirals amb verdures Truita de xampinyons amb carbassó	784 Kcal Crema de carbassó Llenguado arrebossat amb pebrot verd
	5	6	7	8	9
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pasta</li> <li>Truita de patata amb ceba amb enciam i tomàquet</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida completa</li> <li>Llenties guisades amb verdures</li> <li>Gelat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Macarrons amb bolonyesa</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruita</li> <li>Patata amb verdura</li> <li>Peix al forn amb enciam i pastanaga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb salsa de bolets</li> <li>Pollastre al forn amb enciam i cogombre</li> <li>Fruita</li> </ul>
sopar	759 Kcal Patata i col Rap a la planxa amb xampinyons	760 Kcal Espirals amb formatge Pollastre al forn amb verdures	720 Kcal Arròs amb tomàquet Filet de gall dindi amb carbassó	721 Kcal Espaguetis amb espinacs Llom a la planxa	633 Kcal Crema de porros Truita de formatge amb pastanaga
	12	13	14	15	16
dinar	<b>EL PILAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruita</li> <li>Galets amb salsa de formatge</li> <li>Truita de carbassó amb enciam i remolatxa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Cigrons al curry amb quinoa</li> <li>Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida russa (pastanaga i pèsols)</li> <li>Peix al forn amb enciam i cogombre</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruita</li> <li>Cous-cous amb verdures</li> <li>Estofat de gall dindi amb enciam i pastanaga</li> </ul>
sopar		638 Kcal Llenties estofades Filet de gall dindi amb pastanaga	623 Kcal Espirals amb salsa d'ametlles Llenguado amb salsa verda amb enciam	711 Kcal Crema de carbassó Truita de verdures amb carbassó	673 Kcal Arròs amb fruits secs Hamburguesa de vedella de formatge amb enciam i cogombre
	19	20	21	22	23
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruita</li> <li>Crema de verdures</li> <li>Pernilets de pollastre amb enciam i tomàquet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa carbonara</li> <li>Peix al forn amb enciam i cogombre</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pasta</li> <li>Mongetes seques</li> <li>Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata amb verdures</li> <li>Filet de porc amb hummus de cigrons</li> <li>Gelat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruita</li> <li>Arròs amb cúrcuma i salsa tomàquet</li> <li>Truita de patata i verdura amb enciam i pastanaga</li> </ul>
sopar	665 Kcal Espirals amb salsa pesto Llenguado amb pastanaga	772 Kcal Patata i brócoli Truita de carxofes	656 Kcal Espaguetis amb verdures Seitons enfarinat amb ½ pebrot	754 Kcal Cous-cous amb verdures Conill a la planxa amb carbassó	789 Kcal Crema de carbassa Pollastre arrebossat
	26	27	28	29	30
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruita</li> <li>Crema de verdura</li> <li>Estofat de vedella amb pèsols</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades</li> <li>Peix al forn amb pastanaga i cogombre</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofat de mongeta</li> <li>Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</li> <li>Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i verdura</li> <li>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruita</li> <li>Amanida d'arròs</li> <li>Truita de patata amb tomàquet i orenga</li> </ul>
sopar	621 Kcal Macarrons a la carbonara Rap al forn amb ½ tomàquet	641Kcal Crema de carbassó Gall dindi amb xampinyons	673Kcal Patata amb bledes Truita d'espinacs amb amanida	732 Kcal Espirals amb formatge Llom amb tomàquet	711Kcal Crema de pèsols Llenguado a la marinera

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