

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 SOL SOLET febrer 2020					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3	4	5	6	7
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Patata i verdura</li> <li>✓ Estofat de cap de llom amb enciam i olives</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Crema de verdures amb mill</li> <li>✓ Truita de patata amb enciam i cogombre</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sopa de pasta</li> <li>✓ Lluç amb enciam i tomàquet</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>✓ Mongetes guisades amb ceba</li> <li>✓ Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Macarrons amb salsa de carbassa</li> <li>✓ Pollastre eco al forn amb puré de polenta</li> <li>Fruita</li> </ul>
sopar	Pasta Peix blanc	Arròs Peix blau	Verdura Carn vermella	Verdura Peix blanc	Verdura Ou
	10	11	12	13	14
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i verdura</li> <li>• Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs integral amb verdures</li> <li>• Lenties guisades amb ceba.</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pasta</li> <li>• Pollastre rostit amb enciam i cogombre</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures amb mill</li> <li>• Lluç al forn amb patates, enciam i remolatxa</li> <li>• Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i pastanaga</li> <li>• Filet de porc al forn amb samfaina</li> <li>• Fruita</li> </ul>
sopar	Pasta Peix blanc	Verdura Peix blau	Verdura Carn vermella	Pasta Carn blanca	Verdura Truita
	17	18	19	20	21
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arròs integral amb salsa tomàquet</li> <li>○ Filet de pollastre amb enciam i cogombre</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Crema de verdures amb mill</li> <li>○ Cigrons guisats amb ceba.</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Patata i verdura</li> <li>○ Bacallà al forn amb pastanaga i carbassó</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sopa de pasta</li> <li>○ Truita a la jardineria amb enciam i olives</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Macarrons integrals amb salsa de poma</li> <li>○ Estofat de vedella amb pastanaga.</li> <li>○ Fruita</li> </ul>
sopar	Verdura Peix blau	Pasta Truita	Pasta Carn vermella	Arròs Peix blanc	Verdura Carn blanca
	24	25	26	27	28
dinar	<p><b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arròs integral amb salsa de carbassó.</li> <li>▪ Truita de patates amb enciam i pastanaga</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de pasta.</li> <li>▪ Mongetes estofades amb enciam i remolatxa</li> <li>▪ Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Patata i verdura</li> <li>▪ Lluç al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Espaguetis integrals amb salsa de pastanaga i tomàquet</li> <li>▪ Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre</li> <li>▪ Fruita</li> </ul>
sopar		Verdura Carn blanca	Verdura Ou	Pasta Carn vermella	Verdura Peix blau

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