

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 SOL SOLET Octubre 2020					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
dinar				<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>❖ Truita de verdures amb enciam i remolatxa</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Macarrons integrals amb salsa de carbassa</li> <li>❖ Pollastre amb romaní, ceba amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>
sopar				Verdura Peix blanc	Verdura Carn vermella
	5	6	7	8	9
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Arròs integral amb tomàquet i orenga</li> <li>➢ Filet de gall dindi al forn amb enciam i pastanaga</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Patata amb verdura</li> <li>➢ Peix al forn amb llit de patates amb enciam i cogombre</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Sopa de pasta</li> <li>➢ Humus de cigrons amb crostons de pa.</li> <li>➢ Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Crema de verdures amb mill</li> <li>➢ Fricandó de vedella</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Espaguetis integrals amb salsa de porro i pastanaga</li> <li>➢ Truita de verdures amb enciam i remolatxa</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>
sopar	Verdura Carn vermella	Pasta Truita	Verdura Peix blau	Arròs Peix blanc	Verdura Carn blanca
	12	13	14	15	16
dinar	EL PILAR	<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>✓ Peix 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		Arròs Peix blau	Verdura Carn vermella	Verdura Peix blanc	Verdura Ou
	19a	20	21	22	23
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>• Llenties 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>• Peix enfarinat 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
	26	27	28	29	30
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>○ Peix 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 remolatxa</li> <li>○ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Macarrons integrals amb salsa de poma</li> <li>○ Estofat de vedella amb tomàquet</li> <li>○ Fruita</li> </ul>
sopar	Verdura Peix blau	Pasta Truita	Pasta Carn vermella	Arròs Peix blanc	Verdura Carn blanca

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