Menú Ecològic Escoles

Menú elaborat per
Núria Ripoll Suñé
BIÒLOGA col·legiada 21425-C

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 Ovolacteovegetarià Octubre 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
dinar				❖ Arròs integral amb salsa de tomàquet ❖ Truita de verdures amb enciam i remolatxa ❖ Fruita	❖ Macarrons integrals amb salsa de carbassa ❖ Cigrons estofats ❖ Fruita
	5	6	7	8	9
dinar	➢ Arròs integral amb tomàquet i orenga ➢ Llenties estofades ➢ Fruita	➢ Patata amb verdura ➢ Estofat de pèsols ➢ Fruita	➢ Sopa de pasta ➢ Humus de cigrons amb crostons de pa. ➢ Iogurt	➢ Crema de verdures amb mill ➢ Mongetes estofades ➢ Fruita	➢ Espaguetis integrals amb salsa de porro i pastanaga ➢ Truita de verdures amb enciam i remolatxa ➢ Fruita
	12	13	14	15	16
dinar	EL PILAR	✓ Crema de verdures amb mill ✓ Truita de patata amb enciam i cogombre ✓ Fruita	✓ Sopa de pasta ✓ Cigrons estofats ✓ Fruita	✓ Arròs integral amb salsa de tomàquet ✓ Mongetes guisades amb ceba ✓ Iogurt	✓ Macarrons amb salsa de carbassa ✓ Estofat de pèsols ✓ Fruita
	19a	20	21	22	23
dinar	• Patata i verdura • Truita de verdures amb enciam i pastanaga • Fruita	• Arròs integral amb verdures • Llenties guisades amb ceba. • Fruita	• Sopa de pasta • Cigrons estofats • Fruita	• Crema de verdures amb mill • Pèsols saltejats • Fruita	• Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i pastanaga • Mongetes estofades • Fruita
	26	27	28	29	30
dinar	○ Arròs integral amb salsa tomàquet ○ Llenties estofades ○ Fruita	○ Crema de verdures amb mill ○ Cigrons guisats amb ceba. ○ Fruita	○ Patata i verdura ○ Mongetes estofades ○ Fruita	○ Sopa de pasta ○ Truita a la jardinera amb enciam i remolatxa ○ Fruita	○ Macarrons integrals amb salsa de poma ○ Estofat de pèsols ○ Fruita

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