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'eleboració 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 LA MAQUINISTA vegetarià març 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
dinar	❖ Arròs integral amb verdures ❖ Tofu enfarinat amb enciam i olives ❖ Fruita	❖ Amanida fes-te-la tu, amb enciam , cogombre, tomàquet, pastanaga , olives ,pipes i blat de moro ❖ Pizza de verdures ❖ Fruita	❖ Crema de verdura ❖ Llenties amb arròs ❖ Fruita	❖ Macarrons amb salsa de tomàquet ❖ Mandonguilles vegetals amb enciam i pastanaga ❖ Fruita	❖ Cigrons guisats ❖ Truita de verdures amb tomàquet i orenga ❖ Iogurt
	9	10	11	12	13
dinar	➢ Arròs amb verdures ➢ Llenties estofades ➢ Fruita	➢ Crema de verdura ➢ Truita de patata amb enciam i cogombre ➢ Fruita	➢ Sopa de pasta ➢ Cigrons guisats ➢ Fruita	➢ Patata i verdura ➢ Hamburguesa de mongeta seca a la jardinera ➢ Fruita	➢ Llenties guisades ➢ Pastís de mill amb verduretes ➢ Iogurt
	16	17	18	19	20
dinar	✓ Arròs amb salsa de bolets amb nata ✓ Tofu enfarinat amb enciam i pastanaga ✓ Fruita	✓ Macarrons amb salsa de tomàquet ✓ Truita de carbassó enciam i tomàquet ✓ Fruita	✓ Patata i verdura ✓ Pastís de mill i tofu ✓ Fruita	✓ Mongetes seques ✓ Galets amb salsa de verdures ✓ Iogurt	✓ Crema de verdura ✓ Llenties amb arròs ✓ Fruita
	23	24	25	26	27
dinar	▪ Macarrons amb salsa de tomàquet ▪ Llenties guisades ▪ Fruita	▪ Arròs amb samfaina ▪ Estofat de mongeta seca ▪ Fruita	▪ Sopa de pasta ▪ Truita de patata amb enciam i remolatxa ▪ Fruita	▪ Cous-cous amb ceba i pastanaga ▪ Cigrons guisats ▪ Iogurt	▪ Patata amb (2)verdures ▪ Hamburguesa de tofu amb enciam i cogombre Fruita
	30	31			
dinar	○ Espirals amb salsa carbonara ○ Tofu enfarinat amb enciam i olives verdes ○ Fruita	○ Patata i verdura ○ Estofat de mongetes seques ○ Fruita			

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