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 LA MAQUINISTA no carn i no gluten Octubre 2020				
	DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
				1	2
dinar				• Arròs eco amb tomàquet • Lluç al forn amb enciam i pastanaga • Fruita del temps	• Crema de verdures • Abadejo amb salsa • Fruita del temps
	5	6	7	8	9
dinar	▪ Mongeta verda amb patates ▪ Pizza s/g de tonyina ▪ Fruita del temps	▪ Arròs eco a la cassola, pebrot , ceba, pastanaga ▪ Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams ▪ Fruita del temps	▪ Pasta s/g amb verdures , pastanaga, carbassó, ▪ pebrot i ceba ▪ Lluç a balsa verda amb enciam i pipes ▪ Fruita del temps	▪ Espaguetis s/g napolitana, sofregit de tomàquet i formatge ratllat ▪ Fogoner amb ceba amb enciam i blat de moro ▪ Iogurt	▪ Cigrons eco amb espinacs, tomàquet i ceba ▪ Truita a la francesa amb enciam i olives ▪ Fruita del temps
	12	13	14	15	16
dinar	**EL PILAR**	▪ Arròs eco al curry, carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet ▪ Ous durs amb ceba ▪ Fruita del temps	▪ Macarrons s/g al pesto,alfàbrega,i formatge ratllat ▪ Castanyola al forn amb enciam i olives ▪ Fruita de temporada	▪ Crema de carbassa ▪ Truita de verdures amb enciam i blat de moro ▪ Fruita de temporada	▪ Mongetes seques eco estofades, amb pebrot vermell i verd, porros ▪ Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams ▪ Fruita del temps
	19	20	21	22	23
dinar	▪ Llacets s/g amb formatge ratllat ▪ Truita a la francesa amb patata al caliu ▪ Fruita del temps	▪ Gratinats de patata amb llet, formatge ▪ Lluç a la jardinera amb mongeta verda, pastanaga i tomàquet ▪ Fruita del temps	▪ Llenties eco amb verdures,carbassó, porros i pastanaga ▪ Truita de patata i ceba amb niu d'enciams ▪ Fruita del temps	▪ Pèsols amb patata ▪ Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro ▪ Fruita del temps	▪ Arròs eco amb tomàquet ▪ Peix al forn amb enciam i olives ▪ Fruita del temps
	26	27	28	29	30
dinar	▪ Arròs amb tomàquet ▪ Ous durs ▪ Fruita del temps	▪ Patates estofades amb verdures , carbassó, pastanaga ,porro i tomàquet ▪ Abadejo amb ceba amb enciam i blat de moro ▪ Fruita del temps	▪ Sopa vegetal s/g d'au amb meravella eco ▪ Bacallà al forn amb enciam i olives ▪ Fruita del temps	▪ Cigrons eco amb verdures amb tomàquet , vegetals i ceba ▪ Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ▪ Fruita del temps	▪ Crema de moniato ▪ Lluç al forn amb patates xips ▪ Crema de xocolata

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