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

9 Natural Cuina

Menú Ecològic Escoles

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 halal Gener 2022

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	10	11	12	13	14
dinar	▪ Macarrons al pesto ▪ Truita de carbassó amb pastanaga ratllada ▪ Fruita	▪ Mongetes guisades ▪ Calamars enfarinats amb enciam i cogombre ▪ Iogurt	▪ Patata i bleda ▪ Estofat de vedella halal amb pastanaga i pèsols ▪ Fruita	▪ Crema de carbassa ▪ Llenties amb arròs ▪ Fruita	▪ Sopa de pasta ▪ Fogoner al forn amb enciam i blat de moro ▪ Fruita
	799 Kcal	815 Kcal	667 Kcal	651 Kcal	741 Kcal
	17	18	19	20	21
dinar	❖ Crema de pastanaga ❖ Truita de formatge amb enciam i olives ❖ Fruita	❖ Llenties estofades ❖ Lluç al forn amb cous-cous ❖ Fruita	❖ Fideus de verdures ❖ Filet pollastre arrebossat halal amb enciam i cogombre ❖ Fruita	❖ Patata i col ❖ Estofat de gall dindi halal amb enciam i blat de moro ❖ Fruita	❖ Arròs integral amb tomàquet ❖ Cigrons estofats ❖ Iogurt
	864 Kcal	839 Kcal	641 Kcal	656 Kcal	642Kcal
	24	25	26	27	28
dinar	➢ Espaguetis amb salsa carbonara ➢ Maira a l'andalusa enciam i pastanaga ➢ Fruita	➢ Mongetes estofades ➢ Truita de verdures amb xampinyons ➢ Iogurt	➢ Crema de porro ➢ Pollastre halal al forn amb enciam i cogombre ➢ Fruita	➢ Estofat de cigrons ➢ Arròs integral amb verdures ➢ Fruita	➢ Patata i bròquil ➢ Hamburguesa de vedella halal amb pèsols i pastanaga ➢ Fruita, pa integral
	804 Kcal	828 Kcal	742 Kcal	653 Kcal	729 Kcal
	31				
dinar	✓ Estofat de llenties ✓ Bertorella enfarinada amb enciam i tomàquet ✓ Fruita				
	725 Kcal				

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