

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 Gener 2023					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	9	10	11	12	13
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>Croquetes de pollastre amb blat de moro i olives verdes</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongetes guisades</li> <li>Truita de verdures amb enciam i remolatxa</li> <li>Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i col</li> <li>Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb salsa de carbassa</li> <li>Llenties estofades</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pasta</li> <li>Abadejo al forn amb enciam i olives negres</li> <li>Fruita</li> </ul>
	799 Kcal	815 Kcal	667 Kcal	651 Kcal	741 Kcal
sopar	Verdura Peix	Verdura Carn	Pasta Peix	Verdura Ou	Verdura Carn
	16	17	18	19	20
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus a la cassola</li> <li>Truita de formatge amb enciam i olives</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties estofades</li> <li>Lluç al forn amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Filet pollastre arrebossat amb cous-cous</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i bròquil</li> <li>Maire enfarinada amb enciam i blat de moro</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb salsa pesto</li> <li>Mandonguilles amb salsa de verdures</li> <li>Iogurt</li> </ul>
	864 Kcal	839 Kcal	641 Kcal	656 Kcal	642Kcal
sopar	Verdura Carn	Verdura Ou	Pasta Peix	Pasta Carn	Verdura Peix
	23	24	25	26	27
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb salsa carbonara</li> <li>Bròtola al forn amb enciam i remolatxa</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons saltejats</li> <li>Truita de verdures amb xampinyons</li> <li>Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa</li> <li>Pollastre al forn amb patata</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongetes estofades</li> <li>Arròs integral amb verdures</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i bròquil</li> <li>Gall dindi al forn amb pèsols i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>
	804 Kcal	828 Kcal	742 Kcal	653 Kcal	729 Kcal
sopar	Verdura Carn	Verdura Peix	Pasta Peix	Verdura Carn	Pasta Ou
	30	31			
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofat de llenties</li> <li>Fogoner al forn amb enciam i blat de moro</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata, bledes i pastanaga</li> <li>Hamburguesa de pollastre amb cous-cous</li> <li>Fruita</li> </ul>			
	725 Kcal	811 Kcal			
sopar	Pasta Carn	Pasta Ou			

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