

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		Gener		2023	
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES	
9		10		11	
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons s/g amb salsa de tomàquet</li> <li>Croquetes vegetals 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 cigrons</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 s/g</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
16		17		18	
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus s/g 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>Estofat de mongetes</li> <li>Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i bròquil</li> <li>Maire enfarinada s/g 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 vegetals amb salsa de verdures</li> <li>Iogurt</li> </ul>
	864 Kcal	839 Kcal	641 Kcal	656 Kcal	642 Kcal
23		24		25	
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis s/g 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>Tofu 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>Estofat de llenties</li> <li>Fruita</li> </ul>
	804 Kcal	828 Kcal	742 Kcal	653 Kcal	729 Kcal
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 vegetal amb enciam i olives</li> <li>Fruita</li> </ul>			
	725 Kcal	811 Kcal			

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