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 UNIVERS sense ou Gener 2022				
	DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
	10	11	12	13	14
dinar	• Arròs integral amb salsa de xampinyons • Truita de patata amb farina de cigró amb pastanaga ratllada • Fruita, pa blanc	• Crema de carbassa • Llom arrebossat s/ou amb enciam i remolatxa • Fruita, pa integral	• Trinxat de col i patata bullida • Contra cuixa de pollastre i cuscús integral amb verdures • Fruita, pa sègol	• Macarrons amb salsa de tomàquet • Estofat de llenties • Iogurt, pa integral	• Cigrons estofats • Lluç al forn amb salsa de poma i allioli • Fruita, pa blanc
	17	18	19	20	21
dinar	• Sopa de verdures i pasta • Pollastre amb enciam i olives verdes • Plàtan , pa blanc	• Hummus de cigrons • Truita de verdures amb farina de cigró amb enciam i cogombre • Fruita, pa integral	• Crema de carbassó amb crostonets de pa • Maire enfarinada amb enciam i pastanaga • Fruita, pa sègol	• Coliflor i patata bullides • Hamburguesa de vedella amb patata i verdures al forn • Fruita, pa integral	• Crema de llenties • Arròs integral de verdures • Iogurt, pa blanc
	24	25	26	27	28
dinar	• Espirals amb salsa verda d'espinacs • Truita de patata i ceba amb farina de cigró amb enciam i tomàquet • Fruita, pa blanc	• Arròs integral tres delícies • Cigrons amb espinacs • Fruita, pa integral	• Crema de pastanaga • Llenties estofades • Fruita, pa sègol	• Mongetes estofades • Bertorella fresca al forn amb verdures • Iogurt, pa integral	TASTET DEL MON
	31				
dinar	• Arròs integral amb samfaina • Saltejat de pèsols amb cansalada • Iogurt, pa blanc				

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