

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 ARC IRIS Juny 2022				
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2	3
dinar			- Arròs integral amb verdures - Truita de formatge amb tomàquet al forn - Fruita, pa integral	- Cigrons guisats - Lluç al forn amb enciam i pastanaga - Iogurt natural, pa blanc	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ
sopar			Verdura Patata Peix blanc	Verdura Quinoa Carn blanca	
	6	7	8	9	10
dinar	SEGONA PASQUA	- Amanida completa - Llenties estofades amb arròs - Iogurt natural, pa blanc	- Crema de carbassó - Bacallà al forn amb enciam i tomàquet - Fruita, pa integral	- Mongeta estofada - Truita de verdures amb tomàquet i blat de moro - Fruita, pa blanc	- Cous-cous integral amb verdures - Pollastre al forn amb enciam i olives - Fruita, pa integral
sopar		Verdura Patata Peix blanc	Verdura Arròs Carn blanca	Verdura Pasta Carn blanca	Verdura Blat de moro Peix blau
	13	14	15	16	17
dinar	- Crema de porro - Patates estofades amb calamar - Fruita, pa blanc	- Macarrons amb tomàquet - Truita de patata amb enciam i olives - Fruita, pa blanc	- Espirals amb salsa d'espínacs - Falàfel de cigró amb salsa de iogurt - Fruita, pa integral	- Col i patata bullides - Mandonguilles a la jardineria - Fruita, pa blanc	- Amanida de llenties - Granader al forn amb enciam i cogombre - Iogurt natural, pa integral
sopar	Verdura Pasta Ou	Verdura Arròs Carn blanca	Verdura Patata Peix blanc	Verdura Mill Peix blau	Verdura Arròs Carn blanca
	20	21	22		
dinar	- Espaguetis amb salsa de xampinyons - Truita de verdures amb enciam i cogombre - Fruita, pa blanc	- Amanida de patata - Pastís de mill i tofu gratinat amb formatge - Fruita, pa blanc	MENÚ DE FI DE CURS		
sopar	Verdura Patata Peix blau	Verdura Pasta Carn blanca			

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