

Menú Ecològic Escoles

Totes les FRUITES, les VERDURES, els LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA és un producte ecològic certificat per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Menú ARC IRIS sense lleties Novembre 2025					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3	4	5	6	7
dinar	LLIURE DISPOSICIÓ	- Arròs integral saltejat de carbassa - Truita de carbassó amb enciam i tomàquet - Fruita	- Trinxat de col i patata bullida - Contra cuixa de pollastre amb enciam i olives - Iogurt natural	- Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons - Truita a la francesa amb enciam i pastanaga - Fruita	- Sopa de cigrons - Lluç al forn amb salsa grega - Fruita
	10	11	12	13	14
dinar	- Sopa pasta - Pernilets de pollastre amb enciam i blat de moro - Fruita	- Cigrons estofats - Truita de patata i ceba amb enciam pastanaga - Fruita	- Crema de porro amb rostes de pa - Maira enfarinada amb enciam i olives - Fruita	- Coliflor i patata gratinat amb formatge - Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre - Iogurt natural	- Hummus de mongeta seca - Arròs integral de verdures - Fruita
	17	18	19	20	21
dinar	- Espirals amb salsa verda d'espínacs - Truita de verdura de temporada amb enciam i tomàquet - Fruita	- Arròs integral tres delícies (pastanaga, blat moro, pèsols) - Enfilat de gall dindi amb enciam i remolatxa - Fruita	- Crema de pastanaga - Croquetes de cigrons amb salsa de iogurt, enciam i cogombre - Fruita	- Patata i bròquil - Bacallà al forn amb pèsols - Fruita	- Crema de mongetes i arròs - Pizza de verdures - Iogurt natural
	24	25	26	27	28
dinar	- Crema de moniato - Contra cuixa de pollastre - Iogurt natural	- Arròs integral amb samfaina - Truita de verdura amb enciam i pastanaga - Fruita	- Saltejats de bledes amb patata amb all - Mandonguilles de vedella amb enciam i remolatxa - Fruita	- Estofat de cigrons - Seitons enfarinats amb enciam i cogombre - Fruita	TASTET DEL MON

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