

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 2026					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4	5
dinar	- Amanida d'estiu (patata, pastanaga, pèsols i mongeta verda) - Estofat de gall dindi - Fruita	- Amanida de cigrons (enciam, pastanaga i olives negres) - Espaguetis integral amb salsa de xampinyons - Fruita	- Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot verd, tomàquet, cogombre i pastanaga) - Truita d'espínacs amb patata amb enciam i blat de moro - Fruita	- Mongetes estofades - Lluç al forn amb enciam i tomàquet - Iogurt natural	- Crema de carbassó - Enfilat de pollastre al forn amb varietat d'enciam i olives - Fruita
sopar	Verdura Arròs Ou	Verdura Patata Carn blanca	Verdura Pasta Peix blanc	Verdura Pasta Carn blanca	Verdura Arròs Peix blau
	8	9	10	11	12
dinar	- Amanida de lleties (blat moro, tomàquet i olives negres) - Tires de calamar l'andalusa amb enciam i raves - Fruita	- Mongeta verda, pastanaga i patata bullida - Estofat de llom amb tomàquet xerry i cogombre - Iogurt natural	- Crema de pastanaga - Pernilets al forn amb carbassa - Fruita	- Amanida d'espínacs (formatge, poma, pastanaga) - Croquetes de cigrons amb enciam i blat de moro - Fruita	- Saltejat d'arròs amb verdures (pebrot verd, tomàquet, cogombre i cebes) - Ou dur amb salsa de tomàquet amb enciam i olives negres - Fruita
sopar	Verdura Arròs Carn blanca	Verdura Pasta Ou	Verdura Pasta Peix blau	Verdura Patata Carn blanca	Verdura Mill Peix blanc
	15	16	17	18	19
dinar	- Amanida de lleties (pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives negres) - Fogoner al forn amb enciam i rave - Fruita	- Crema de porro - Truita de carbassó amb enciam i tomàquet - Fruita	- Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa - Espínacs amb salsa d'espínacs - Iogurt natural	- Patata i bledes - Mandonguilles mixtes amb enciam i remolatxa - Fruita	MENÚ DE FI DE CURS
sopar	Verdura Mill Ou	Verdura Arròs Peix blau	Verdura Patata Carn blanca	Verdura Arròs Peix blanc	

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