9 Natural Cuina

Menú Ecològic Escoles

Menú elaborat per
Núria Ripoll Suñé
BIÒLOGA col·legiada 21425-C

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 Novembre 2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
dinar	• Espirals amb salsa tomàquet, alfàbrega i coriandre • Seitó enfarinat amb cogombre i blat de moro • pa integral, fruita	• Crema de pastanaga • Estofat de cap de llom amb pèsols • pa integral, fruita	• Arròs integral amb coliflor i espinacs • Llenties guisades amb carbassa integral • pa integral, fruita	• Bleda i patata bullida • Contra cuixa de pollastre amb enciam i pastanaga • pa integral, fruita	• Estofat de cigrons (Sofregit de la cuinera) • Truita de moniato amb enciam i remolatxa • pa integral, iogurt
sopar	Verdura Arròs Carn blanca	Verdura Pasta Peix blanc	Verdura Patata Ou	Verdura Pasta Peix blanc	Verdura Mill Carn Blanca
	9	10	11	12	13
dinar	• Paella de verdures(Pebrot verd i vermell, ceba, tomàquet, all, pastanaga, bròquil) • Lluç al forn amb enciam i olives • pa integral, fruita	• Llenties estofades • Ou dur amb llit de salsa de tomàquet, enciam i cogombre • pa integral, fruita	• Sopa de pasta • Filet de gall dindi amb xampinyons saltejats • pa integral, iogurt	• Crema de nap i porro • Mongeta blanca guisada amb calamars • pa integral, fruita	• Patata i col • Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga • pa integral, fruita
sopar	Verdura Pasta Ou	Verdura Patata Carn blanca	Verdura Arròs Llegum	Verdura Patata Carn blanca	Verdura Mill Peix blau
	16	17	18	19	20
dinar	• Arròs integral tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) • Truita de patata i espinacs amb enciam i remolatxa • pa integral, fruita	• Crema de carbassa i ceba feta al forn • Estofat de pollastre amb bolets • pa integral, fruita	• Llenties guisades amb daus de pastanaga • Salsitxes al forn enciam i cogombre • pa integral, fruita	• Espaguetis Thai (pebrot verd, vermell, soja i sèsam) • Maire enfarinada amb escarola i olives negres • pa integral, fruita	• Coliflor i patata • Guisat de cigrons amb tires de bacó • pa integral, iogurt
sopar	Verdura Pasta Carn blanca	Verdura Arròs Ou	Verdura Pasta Peix blau	Verdura Patata Carn blanca	Verdura Mill Peix blanc
	23	24	25	26	27
dinar	• Crema de llenties vermelles (Pebrot verd i vermell, ceba, tomàquet, all) • Paella de carn de pollastre amb enciam i olives • pa integral, fruita	• Fideus amb verdures • Fogoner al forn amb samfaina • pa integral, fruita	• Guisat de mongetes seques amb curry • Truita francesa amb enciam i rave • pa integral, iogurt	• Patata i bleda saltejada amb all • Calamars a l'andalusa amb enciam i pastanaga • pa integral, fruita	**TASTET DEL MON**
sopar	Verdura Pasta Peix blanc	Verdura Arròs Ou	Verdura Mill Peix blau	Verdura Pasta Carn blanca	
	30				
dinar	• Arròs a la cubana amb ou dur ratllat • Abadejo al forn amb enciam i remolatxa ratllada • pa integral, fruita				
sopar	Verdura Arròs Carn blanca				

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