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 sense llegum 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 • Truita a la francesa amb carbassa integral • pa integral, fruita	• Bleda i patata bullida • Contra cuixa de pollastre amb enciam i pastanaga • pa integral, fruita	• Macarrons amb verdures • Truita de moniato amb enciam i remolatxa • pa integral, iogurt
	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	• Macarrons amb verdures • 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 • Truita a la francesa amb enciam i blat de moro • pa integral, fruita	• Patata i col • Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga • pa integral, fruita
	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	• Espirals 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 • Truita a la francesa amb enciam i pastanaga • pa integral, iogurt
	23	24	25	26	27
dinar	• Crema de verdures • Paella de carn de pollastre amb enciam i olives • pa integral, fruita	• Fideus amb verdures • Fogoner al forn amb samfaina • pa integral, fruita	• Espaguetis amb verdures • 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**
	30				
	• Arròs a la cubana amb ou dur ratllat • Abadejo al forn amb enciam i remolatxa ratllada • pa integral, fruita				

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