9Natural 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 vegetarià Novembre 2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
dinar	• Espirals amb salsa tomàquet, alfàbrega i coriandre • Tofu enfarinat amb cogombre i blat de moro • pa integral, fruita	• Crema de pastanaga • Truita a la francesa amb pèsols • pa integral, fruita	• Arròs integral amb coliflor i espinacs • Llenties guisades amb carbassa integral • pa integral, fruita	• Bleda i patata bullida • Pèsols estofats amb enciam i pastanaga • pa integral, fruita	• Estofat de cigrons (Sofregit de la cuinera) • 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) • Croquetes de cigrons 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 • Tofu al forn amb xampinyons saltejats • pa integral, iogurt	• Crema de nap i porro • Mongeta blanca guisada amb calamars • pa integral, fruita	• Patata i col • Hamburguesa de llegum 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 tofu amb bolets • pa integral, fruita	• Llenties guisades amb daus de pastanaga • Macarrons amb verdures • pa integral, fruita	• Espaguetis Thai (pebrot verd, vermell, soja i sèsam) • Truita a la francesa amb escarola i olives negres • pa integral, fruita	• Coliflor i patata • Guisat de cigrons • pa integral, iogurt
	23	24	25	26	27
dinar	• Crema de llenties vermelles (Pebrot verd i vermell, ceba, tomàquet, all) • Paella de verdures amb enciam i olives • pa integral, fruita	• Fideus amb verdures • Tofu 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 • Mongetes estofades • pa integral, fruita	**TASTET DEL MON**
	30				
	• Arròs a la cubana amb ou dur ratllat • Llenties estofades • pa integral, fruita				

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