

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 MONTSENY juny 2024					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3	4	5	6	7
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espirals amb verdures ➤ Filet de pollastre al forn amb enciam i cogombre ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arròs integral amb salsa de xampinyons ➤ Cigrons al curry ➤ Iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crema de pastanaga ➤ Truita de carbassó amb enciam i remolatxa ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Amanida d'estiu (pastanaga, pèsols mongeta verda i patata) ➤ Seitó enfarinat amb enciam i tomàquet ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Amanida de lleties (tomàquet, pebrot verd i pastanaga) ➤ Estofat de gall dindi amb cous-cous ➤ Fruita
	633 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
sopar	Verdura Peix blau	Verdura Carn blanca	Pasta Ou	Pasta Carn blanca	Verdura Peix blanc
	10	11	12	13	14
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crema de carbassó ➤ Truita de formatge amb enciam i pastanaga ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Amanida verda (enciam , pastanaga, blat de moro , olives , cogombre i tomàquet , poma, formatge fresc i codony) ➤ Pernilets de pollastre amb ½ patata al caliu ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Macarrons integral amb crema de llet ➤ Mongetes estofades ➤ Iogurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patata i bledes ➤ Filet de porc amb enciam i remolatxa ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arròs integral amb cúrcuma i salsa tomàquet ➤ Dorada al forn amb enciam i cogombre ➤ Fruita
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal	754 Kcal	789 Kcal
sopar	Pasta Ou	Pasta Peix blau	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blanc	Verdura Carn blanca
	17	18	19	20	21
dinar	<ul style="list-style-type: none"> • Mongeta tendra, pastanaga i patata • Hamburguesa de vedella amb pèsols • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis integrals amb salsa carbonara (crema de llet i bacó) • Truita de verdura amb enciam i tomàquet • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de pastanaga (patata, ceba i pastanaga) • Mongeta blanca saltejada amb all i julivert • Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb verdures (pastanaga, blat de moro , tomàquet i olives) • Llobarro al forn amb enciam i blat de moro • Iogurt natural 	MENÚ ESPECIAL
	621 Kcal	641Kcal	673Kcal	732 Kcal	
sopar	Pasta Peix blau	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blanc	Verdura Ou	

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