

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 sense lactosa 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 s/lactosa 	<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 llenties (tomàquet, pebrot verd i pastanaga) ➤ Estofat de gall dindi amb cous-cous ➤ Fruita 	
	633 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal	
	10	11	12	13	14	
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crema de carbassó ➤ Truita de verdures 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 s/lactosa 	<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	
	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 de tomàquet • 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 s/lactosa 	MENÚ ESPECIAL	
	621 Kcal	641Kcal	673Kcal	732 Kcal		

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