

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 vegetarià juny 2024					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3	4	5	6	7
dinar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espirals amb verdures ➤ Tofu 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) ➤ Estofat de mongetes ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Amanida de llenties (tomàquet, pebrot verd i pastanaga) ➤ Cous-cous amb verdures ➤ 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 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) ➤ Tofu al forn 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 ➤ Cigrons estofats ➤ Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arròs integral amb cúrcuma i salsa tomàquet ➤ Llenties estofades ➤ 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 llegum 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) • Tofu al forn amb enciam i blat de moro • Iogurt natural 	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.