

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).

| Menü ARC IRIS maig 2024 |  |  |  |   |  |
|-------------------------|--|--|--|---|--|
|                         | DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|                         |  |  |  | 2   | 3  |
| dinar                   |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuà de verdures</li> <li>Truita de verdures amb enciam i pastanaga</li> <li>Iogurt natural</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta seca guisada</li> <li>Estofat de vedella amb enciam i remolatxa</li> <li>Fruita</li> </ul>  |
| sopar                   |  |  |  | 732 Kcal<br>Verdura<br>Peix blau  | 711Kcal<br>Verdura<br>Ou   |
|                         | 6  | 7  | 8  | 9   | 10   |
| dinar                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de lleties (pebrot verd, vermell i tomàquet)</li> <li>Truita de patata amb enciam i tomàquet</li> <li>Fruita</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis integrals amb salsa de salsa bolonyesa formatge ratllat</li> <li>Lluç al forn amb enciam i cogombre</li> <li>Fruita</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa (patata, ceba i carbassa)</li> <li>Estofat de llom amb pèsols</li> <li>Fruita</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i bledes</li> <li>Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro</li> <li>Fruita</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs integral (pastanaga, , blat de moro, tomàquet i olives)</li> <li>Mongeta blanca saltejada amb all i julivert</li> <li>Iogurt natural</li> </ul> |
| sopar                   | 621 Kcal<br>Verdura<br>Carn blanca   | 641Kcal<br>Verdura<br>Ou   | 673Kcal<br>Pasta<br>Peix blanc   | 732 Kcal<br>Pasta<br>Peix blau  | 711Kcal<br>Verdura<br>Carn blanca  |
|                         | 13   | 14   | 15   | 16  | 17   |
| dinar                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Enfilat de gall dindi amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb verdures</li> <li>Seitons enfarinats amb enciam i cogombre</li> <li>Fruita</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral caldós amb verdura</li> <li>Croquetes de cigrons amb enciam remolatxa</li> <li>Iogurt natural</li> </ul>                       | <b>DIA INTERNACIONAL CELIAQUIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i col</li> <li>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet pa s/g</li> <li>Fruita</li> </ul> | <b>LLIURE DISPOSICIÓN</b>  |
| sopar                   | 700 Kcal<br>Pasta<br>Ou  | 721 Kcal<br>Verdura<br>Carn blanca   | 675 Kcal<br>Verdura<br>Peix blau   |   |  |
|                         | 20   | 21   | 22   | 23  | 24   |
| dinar                   | <b>FESTA LOCAL</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb salsa de carbassa</li> <li>Lleties estofades</li> <li>Fruita</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de pasta (pastanaga, , blat de moro i tomàquet)</li> <li>Truita de patata i verdura amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema colirave i pastanaga</li> <li>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives</li> <li>Fruita</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Empedrat de mongeta seca (tomàquet, ceba i olives negres)</li> <li>Angelina enfarinada amb enciam i tomàquet</li> <li>Iogurt natural</li> </ul>                 |
| sopar                   |  | 745 Kcal<br>Verdura<br>Carn blanca   | 745 Kcal<br>Verdura<br>Peix blau   | 705 Kcal<br>Pasta<br>Ou   | 784 Kcal<br>Verdura<br>Carn blanca   |
|                         | 27   | 28   | 29   | 30  | 31   |
| dinar                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs integral (pastanaga, pebrot vermell, ,tomàquet i pèsols )</li> <li>Truita de patata amb ceba amb enciam i tomàquet</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida verda (pastanaga, tomàquet, cogombre, , olives i blat de moro)</li> <li>Lleties guisades amb verdures i xoriço</li> <li>Iogurt natural</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li>Macarrons amb bolonyesa de soja</li> <li>Fruita</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i bledes</li> <li>Filet de pollastre al forn amb enciam i cogombre</li> <li>Fruita</li> </ul>                               | <b>TASTET DEL MON</b>  |
| sopar                   | 759 Kcal<br>Verdura<br>Carn blanca   | 760 Kcal<br>Pasta<br>Peix blau   | 720 Kcal<br>Pasta<br>Carn blanca   | 721 Kcal<br>Pasta<br>Peix blanc   |  |

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