

ESCOLES MARIÀ CUBÍ I SOLÉ - M^a DÉU DE MONTSERRAT - MALGRAT DE MAR

OCTUBRE

CURS 2023-2024



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó · Guisat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	3 · Sopa vegetal amb fideus i polenta · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb tomàquet, olives i carbassó ratllat · Cigrons guisats amb sofregit, patata, pastanaga i bleada · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps	6 · Cous cous amb panses i pastanaga amb amanida · Mandonguilles vegetals a la jardineria (carbassa, nap, remolatxa) · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Guisat de llenties amb patata i verdures · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	12 FESTIU	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 · Trinxat de bleada, carbassa i patata · Guisat d'arròs integral amb sofregit i bròcoli · Fruita del temps	17 · Fideus integrals a la cassola amb verdures (sofregit ceba, pebrot, all, api, col-i-flor) · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures (sofregit ceba, pebrot, all, remolatxa, tomàquet) · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	19 · Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	20 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i remolatxa) · Guisat de tofu amb nap i verdures · logurt Natural
23 · Crema de verdures de tardor (ceba, carbassó, porro, bleada, patata) amb crostonets · Veguuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	24 · Llenties guisades amb patata i verdures (sofregit ceba, pebrot, all, bròquil verd,) · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	25 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat · Fruita del temps	26 · Hummus de cigrons amb amanida i bastonets · Arròs integral a la cassola amb verdures (sofregit ceba, pebrot, all, nap, carbassa) · Fruita del temps	27 · Col-i-flor, bròquil i carbassa amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espínacs frescos i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	31 Menú Castanyada · Arròs amb salsa de tomàquet · Fricandó de tofu amb castanyes del Montseny i pastanaga · Pa de pessic amb moniato			

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, veguuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

