

# ESCOLES MARIÀ CUBÍ I SOLÉ - M<sup>a</sup> DÉU DE MONTSERRAT - MALGRAT DE MAR

OCTUBRE

S/LACTOSA

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó  · Pollastre guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus i polenta  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · Postre de soja	4 · Amanida d'arròs amb tomàquet, olives i carbassó ratllat  · Cigrons guisats amb sofregit, patata, pastanaga i bleda  · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · 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  · Postre de soja	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · 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 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	17 · Fideus integrals a la cassola amb verdures (sofregit ceba, pebrot, all, api, col-i-flor)  · Truita de formatge*s/lactosa 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 completa s/porc de galets  · Sopa  · Pilota s/porc i s/lactosa, verdures (col, pastanaga, patata) i cigrons  · Fruita del temps	20 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i remolatxa)  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · Postre de soja
23 · Crema de verdures de tardor (ceba, carbassó, porro, bleda, patata) amb crostonets  · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres  · Postre de soja	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 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat s/lactosa  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · 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 s/lactosa de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres  · Truita d'espínacs frescos i amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	31 <b>Menú Castanyada</b>  · Arròs amb salsa de tomàquet  · Estofat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga  · Pa de pessic s/lactosa 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](http://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 guarimó a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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

