

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

SETEMBRE

CURS 2023-2024



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge* ratllat · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de vedella feta a la cuina amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Cigrons guisats amb patata i verdura · Fruita del temps
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet (13 s/olives) · Truita de patata i ceba (13 s/ceba) amb amanida d'enciams · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema tèbia de carbassó amb crostonets s/gluten · Llenties guisades amb arròs i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten (13 Lluç del Nord) · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons amb bastonets de pa s/gluten i pastanaga · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirals d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdura · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten, amb amanida · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema tèbia de llenties vermelles i porros · Pizza s/gluten amb verdures, tomàquet i mozzarella · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Hamburguesa de pollastre amb carbassó a la planxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianós · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0781

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

