

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

SETEMBRE

CURS 2023-2024



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		6 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge* ratllat · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	7 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de vedella feta a la cuina amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	8 · Mill amb verdures · Cigrons guisats amb patata i verdura · Fruita del temps
FESTIU	11 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet (1/3 s/olives) · Truita de patata i ceba (1/3 s/ceba) amb amanida d'enciams · Postre de soja	12 · Crema tèbia de carbassó amb crostonets · Llenties guisades amb arròs i verdures · Fruita del temps	13 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** (1/3 Lluç del Nord) amb amanida · Fruita del temps	14 · Hummus de cigrons amb bastonets de patata i pastanaga · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
18 · Amanida d'espirals amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	19 · Cigrons guisats amb patata i verdura · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	20 · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Postre de soja	22 · Crema tèbia de llenties vermelles i porros · Pizza artesana amb verdures, tomàquet amb formatge s/lactosa* · Fruita del temps
25 · Mongeta tendra amb patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	26 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge s/lactosa* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Hamburguesa de pollastre amb carbassó a la planxa · Fruita del temps	28 · Macarrons marcianos amb beixamel vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	29 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugetts s/lactosa* 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, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

