

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

SECUNDÀRIA

CURS 2023-2024



NOVEMBRE

OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTIU	1 · Sopa vegetal (pastanaga, api, porro, xirivía, nap, col) amb galets · Llenties guisades amb arròs i verdures · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís de mill i mongeta del ganxet amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i mongeta del carai gratinats amb beixamel · Fricandó de seità amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de verdures amb arròs · Daus de tofu marinats en tamari rostits amb amanida · logurt Natural	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i verdures (espinacs, api, porro, ceba) · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Hummus de llenties amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons napolitana · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de seità en salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Fideus a la cassola amb verdures · Mongeta del carai guisada amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, nap i carbassa) · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor (nap, carbassa, bleda) amb crostonets · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianos (beixamel d'espinacs) amb formatge ratllat* · Guisat de llenties amb verdures i patata · Fruita del temps
20 · Crema de llenties vermelles i porros · Guisat de seità amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	22 · Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal, verdures (col, pastanaga) i cigrons · logurt Natural	23 · Pastís de patata, salsa de tomàquet i olives · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures (carbassa, carbassó, ceba, remolatxa), tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures (ceba, pebrot verd, bròquil) · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · logurt Natural	28 · Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, nap) · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal (pastanaga, api, porro, xirivía, nap, col) amb mill i cigrons · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	30 · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	

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

