

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

CELÍAC



NOVEMBRE

CURS 2023-2024

| DILLUNS                       | DIMARTS             | DIMECRES             | DIJOUS              | DIVENDRES           |
|-------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>    |                     | <p><b>FESTIU</b></p> |                     |                     |
|                               |                     |                      |                     |                     |
| <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> | <p>13</p> <p>14</p> | <p>15</p> <p>16</p>  | <p>17</p> <p>18</p> | <p>19</p> <p>20</p> |
| <p>21</p> <p>22</p>           | <p>23</p> <p>24</p> | <p>25</p> <p>26</p>  | <p>27</p> <p>28</p> | <p>29</p> <p>30</p> |

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 guarnició 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 seïtà ni tofu.

