

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

SENSE LACTOSA



NOVEMBRE

CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTIU		
			1 · Sopa vegetal (pastanaga, api, porro, xirivia, nap, col) amb galets · Lenties guisades amb arròs i verdures (ceba, tomàquet i carbassa) · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata gratinats amb formatge s/lactosa amb beixamel s/lactosa · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	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 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Lassanya de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de gall dindi* amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, nap i carbassa) · Hamburguesa de pollastre a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor (nap, carbassa, bleada) amb crostonets · Vegenuggets s/lactosa fets a la cuina*** al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianos (beixamel s/lactosa d'espinacs) amb formatge ratllat*s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
20 · Crema de lenties vermelles i porros · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	22 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota de vedella s/lactosa s/porc, verdures (col, pastanaga) i cigrons · Postre de soja	23 · Pastís de patata, salsa de tomàquet tonyina i olives · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleada, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures (carbassa, carbassó, ceba, remolatxa), tomàquet i formatge rallat* s/lactosa · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures (ceba, pebrot verd, bròquil) · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	28 · Lenties 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, xirivia, nap, col) amb mill i cigrons · Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Espaguetis amb olives, carbassó i oli d'oliva · Peix de llotja segons les millors captures** 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, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

