


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



GENER CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 · Arròs integral guisat amb ceba i carbassa · Truita de patata · Amanida d'enciams i olives · logurt Natural (sense sucre)	9 · Cigrons estofats amb verdures (pebrot, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	10 · Sopa vegetal amb polenta (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps	11 · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	12 · "Trinxat" de bleda, carbassa i coliflor · Vegenugets fets a la cuina (porro, albergínia, xampinyons) al forn*** amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
15 · Crema de carbassa i porro amb crostonets integrals · Guisat de gall dindi* amb xampinyons o · logurt Natural (sense sucre)	16 · Espaguetis integrals marcianos (ceba, espinac) · Truita paisana (pebrot vermell i verd, ceba, patata, coliflor) · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	17 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai saltada amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, pebre vermell, bròquil, porro) · Pollastre al forn amb tomàquet i orega · Amanida d'enciam i sesàm · Fruita del temps	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Lassanya de lleties i mill integral gratinada amb beixamel vegetal · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
22 · Crema de verdures d'hivern (carbassa, coliflor, porro, ceba, all) · Hamburguesa de pollastre · Amanida d'enciams i poma · logurt Natural (sense sucre)	23 · Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	24 · Lleties amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, pebre vermell) i patates · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	25 · Arròs amb tres colors (pastanaga, bròquil i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i cogombre · Fruita del temps	26 · Sopa de verdures (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) mill integral · Cigrons saltats amb verdures (pebrot, all, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga) · Fruita del temps
29 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Guisat de gall dindi* al curri amb poma · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural (sense sucre)	30 · Espaguetis integrals amb salsa de formatge* i olives negres · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap · Fruita del temps	31 Menús del Món: Japó · "Ramen" de peix amb verduretes i fideus d'arròs (pastanaga, porro, ceba, bròquil, coliflor) · Ales de pollastre ecològiques amb salsa "teriyaki"  · 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.