

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


## MALGRAT DE MAR

S/OU

GENER

CURS 2023-2024



| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|---|--|--|---|---|
| 8<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Truita de patata s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural (sense sucre)</li> </ul> | 9<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures (pebrot, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga)</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert</li> <li>· Amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                    | 10<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa)</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | 11<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | 12<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i coliflor</li> <li>· Vegenugets (s/cap al-lergen) fets a la cuina (porro, albergínia, xampinyons) al forn*** amb quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 15<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro sense crostonets</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | 16<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals marcianos (ceba, espinac)</li> <li>· Truita paisana (pebrot vermell i verd, ceba, patata, coliflor) s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>· Amanida d'enciams i naps ratllats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural (sense sucre)</li> </ul>  | 18<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai saltada amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, pebre vermell, bròquil, porro)</li> <li>· Pollastre al forn amb tomàquet i orenga</li> <li>· Amanida d'enciam i sesàm</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 19<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all vermell, bròquil, porro)</li> <li>· Lassanya de llenties i mill integral gratinada amb beixamel vegetal</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>               |
| 22<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern (carbassa, coliflor, porro, ceba, all)</li> <li>· Hamburguesa de pollastre</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>           | 23<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de pastanaga s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                  | 24<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, pebre vermell) i patates</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | 25<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tres colors (pastanaga, bròquil i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· logurt Natural (sense sucre)</li> </ul>                                | 26<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) mill integral</li> <li>· Cigrons saltats amb verdures (pebrot, all, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                       |
| 29<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Guisat de gall dindi* al curri amb poma</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>     | 30<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals amb salsa de formatge* i olives negres</li> <li>· Truita de pastanaga s/ou (amb farina de cigrons)</li> <li>· Amanida d'enciams i nap</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | 31<br><p><b>Menús del Món: Japó</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Ramen" de peix amb verduretes i fideus d'arròs (pastanaga, porro, ceba, bròquil, coliflor)</li> <li>· Ales de pollastre ecològiques amb salsa "teriyaki"</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |   |   |

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 seità ni tofu.