

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

MALGRAT DE MAR

S/GLUTEN

DESEMBRE

CURS 2023-2024



Ajuntament de
Malgrat de Mar



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor · Croquetes de mill vegetals amb verdures (ceba, porro, pastanaga) · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
4 · Arròs integral a la cassola amb tomaquè · Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 Menús del Món: EEUU · Macarrons amb salsa de formatge s/gluten · **Burger s/gluten d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà · Fruita del temps 	6 FESTIU	7 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	12 Crema de verdures d'hivern (segons la disponibilitat dels pages@s) sense crostonets · Pit de gall dindi* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	13 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives · Iogurt natural	14 · Cigrons estofats amb patates i verdures (ceba, pastanaga, pebrot, bleda i porro) · Tires de pollastre amb arrebossat especial i salsa de tomàquet · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbasso, olives) · <u>Peix de llotja segons les millors captures**</u> <u>cuinat s/gluten</u> Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
18 · Crema de carbassa i porro · Espaguetis s/gluten carbonara vegetal · Fruita del temps	19 · Lenties amb arròs i verdures (ceba, pastanaga, verdures dels l'horts) · Truita a la jardineria (pebrot verd, ceba, porro, pastanaga) Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb galets s/gluten · Canelons s/gluten de pollastre i vedella gratinats amb beixamel Amanida d'enciam amb olives · Torròn* (El romero)	21 INICI VACANCES NADAL	22 VACANCES NADAL

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.

**Pa d'hamburguesa (ciabattine)= Aquest pa no porta gluten, ou, sèsam, llet.