

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

MALGRAT DE MAR



FEBRER

CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs integral al forn amb sofregit i verdures (ceba, all, tomàquet)  · Peix de llotja (lluç s/espina)  · Amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	2 · Crema de llenties vermelles i verdures (ceba, all, carbassa, porro)  · Croquetes de mill i verdures (pastanaga, porro, ceba, herbes provençals) al forn  · Amanida d'enciams i sèsam  · Fruita del temps
5 · Crema de carbassa i porros (pastanaga, ceba tendre, porro)  · Estofat de pit de gall dindi* amb pastanaga  · Fruita del temps	6 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Guisat de cigrons saltats amb verdures (bròquil, pastanaga, ceba tendra)  · Amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	7 · Sopa vegetal amb galets i polenta (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa)  · Peix de llotja (bacallà s/espina)  · Amanida d'enciam i nap rallat  · Fruita del temps	8 <b>DIJOUS GRAS</b> · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures (ceba tendra, all, tomàquet)  · Truita de patata  · Amanida d'enciams i remolatxa  · Iogurt Natural (sense sucre)	9 <b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>
12 <b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	13 · Crema de coliflor, patates i porro amb crostonets integrals  · Truita d'espínacs frescos  · Amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	14 · Espaguetis napolitana amb formatge ratllat*  · Estofat de cigrons amb verdures  · Fruita del temps	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures (ceba tendra, all, tomàquet)  · Peix de llotja (lluç s/espina)  · Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	16 · Escudella completa Sopa de galets (xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa)  · Pilota de vedella, verdures i mongeta blanca  · Fruita del temps
19 · Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita de pastanaga  · Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	20 · Crema de verdures d'hivern (coliflor, bledes, porro, ceba tendra, all, patates)  · Guisat de gall dindi* al curri amb poma  · Amanida d'enciam i remolatxa  · Fruita del temps	21 · Llenties amb verdures (ceba tendra, pastanaga, all, tomàquet!) i patates  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Amanida d'enciam i poma  · Fruita del temps	22 · Arròs tricolor (pastanaga, bròquil i olives)  · Peix de llotja (bacallà s/espina)  · Amanida d'enciam i nap rallat  · Iogurt Natural (sense sucre)	23 · Sopa de verdures (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) i mill integral  · Cigrons saltats amb verdures (all, tomàquet, ceba tendra, porro, bleda, pastanaga)  · Fruita del temps
26 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat  · Pollastre guisat amb ceba i porro  · Amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	27 · Espaguetis integrals amb salsa de formatge* i olives negres  · Truita de coliflor  · Amanida d'enciam i nap rallat  · Fruita del temps	28 · Polenta amb verdures (carbassa, ceba tendra) i salsa de tomàquet  · Cigrons estofats amb patata i verdures (tomàquet, pastanaga, porro, ceba)  · Fruita del temps	29 · Arròs al forn amb sofregit i verdures (ceba, all, tomàquet)  · Peix de llotja (lluç s/espina)  · Amanida d'enciams i pastanaga  · 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](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, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.