

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

MALGRAT DE MAR

S/GLUTEN



MARÇ					
CURS 2023-2024					
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
1					
2					
3					
4					
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i carbassa · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i olives · logurt Natural (sense sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures (tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) · Fricandó de vedella s/gluten amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons integrals s/gluten amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures***cuiinat s/gluten · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures (ceba, all, carbassa, porro) · Croquetes de mill i verdures (pastanaga, porro, ceba, herbes provençals) al forn (s/cap al·lèrgen) · Amanida d'enciams i sèsam · logurt Natural (sense sucre) · "Trinxat" de bleda, carbassa i coliflor · Vegenugets (s/cap al·lèrgen) fets a la cuina (porro, bròquil, xampinyons) al forn*** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	
8					
9					
10					
11					
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro sense crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrals s/gluten marcianos (ceba, espinac) · Truita paisana (ceba, patata, coliflor) · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuiinat s/gluten · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural (sense sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, bròquil, porro) · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciam i sesàm · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'allis · Guisat de lleties i mill integral (carbassa, pastanaga, ceba, tomàquet) · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps 	
15					
16					
17					
18					
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern (carbassa, coliflor, porro, ceba, all) · Hamburguesa de pollastre · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons integrals s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet) i patates · Pit de pollastre a la planxa · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral tricolor (pastanaga, bròquil i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** cuiinat s/gluten · Amanida d'enciam i tomàquet · logurt Natural (sense sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) i mill integral · Cigrons saltats amb verdures (all, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga) · Fruita del temps 	
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

VACANCES DE SETMANA SANTA

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.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina amb un 100% de carn de vedella magra.