

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

MALGRAT DE MAR

S/LACTOSA

MARÇ

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<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 Postre de soja (sense sucre)
<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral guisat amb ceba i carbassa Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i olives Postre de soja (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 amb xampinyons Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> "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
<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 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** Amanida d'enciams i pastanaga Postre de soja (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 sèsam Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> "Trinxat" de col i patata amb oli d'all Guisat de lleties i mill integral (carbassa, pastanaga, ceba, tomàquet) Amanida d'enciam i germinats Fruita del temps
<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 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 Seità arrebossat amb salsa de tomàquet 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** Amanida d'enciam i tomàquet Postre de soja (sense sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) mill integral Cigrons saltats amb verdures (all, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga) Fruita del temps

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.