


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

MALGRAT DE MAR

OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ



ABRIL		CURS 2023-2024				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
1	2	3	4	5		
FESTA	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb carbonara vegetal (beguda de civada, ceba, tofu) Truita de formatge* Amanida d'enciams i sèsam logurt Natural (sense sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta integral (xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) Mongeta blanca amb patata saltada amb all i julivert Amanida d'enciams i poma 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 remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil verd i romanesco, coliflor i carbassa al vapor Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** (cigrons, arròs integral, pa integral, pastanaga, ceba) al forn amb quètxup casolà Fruita del temps 		
8	9	10	11	12		
<ul style="list-style-type: none"> Cous cous amb verdures (ceba tendre, all, tomàquet) Llenties estofades amb verdures (ceba tendra, all, julivert) Amanida d'enciams, col i poma logurt Natural (sense sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral a la cassola amb verdures (carbassa, bròquil, pastanaga) Truita d'espínacs frescos Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i porro amb crostonets integrals Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mill integral amb verdures (carbassa, bròcoli, pastanaga) Estofat de cigrons amb verdures (all, tomàquet, ceba tendre, porro, bleda, pastanaga) Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Escudella vegetal Sopa de galets (xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa, natates, pastanaga) Pilota vegetal (picada de seità i tofu, beguda de civada, pa integral, ou) verdures (xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa, pastanaga) i mongeta blanca Fruita del temps 		
15	16	17	18	19		
<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i col·liflor Truita de patata i ceba Amanida d'enciams variats i olives Fruita del temps 	<p>Menú del món: Argentina</p> <ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb "chimichurri" (tomàquet, ceba, porro, all, julivert, pebre, farigola, pastanaga) Milanesa argentina vegetal (seità amb salsa de tomàquet i formatge) fregida amb amanida d'enciams i panses  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb arròs integral (nap, xirivia, porro, api, col, fonoll, carbassa) Fricandó de tofu saltat amb xampinyons Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Guisat de llenties pardines amb sogrefit de verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet) Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i pastanaga logurt Natural (sense sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de tomàquet Vegenuggets fets a la cuina (llenties vermelles, pa integral, llet, porro, carbassa, ou, xampinyons, formatge rallat) al forn*** Amanida d'enciams Fruita del temps 		
22	23	24	25	26		
<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro amb crostonets integrals Seità amb salsa de ceba, xampinyons i pipes de gira-sol Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis marcianos (beguda de civada, ceba, espínacs) Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del Pom guisada amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, bròquil, porro) Truita paisana (ceba, patata, coliflor) Amanida d'enciams i pastanaga logurt Natural (sense sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> "Trinxat" de col i patata amb oli d'all Estofat de llenties i mill integral (ceba, pastanaga, all, tomàquet) Amanida d'enciam i germinats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb bolets Tofu al forn amb tomàquet i orenga Amanida d'enciams variats i col Fruita del temps 		
29	30					
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Truita de pastanaga Amanida d'enciams variats i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles amb verdures (carbassa, coliflor, porro, ceba, all) Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** (cigrons, arròs integral, pa integral, pastanaga, ceba) al forn Amanida d'enciams i tomàquet 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. 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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.