

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

DESEMBRE

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 • Macarrons integrals amb salsa de formatge* i olives negres* • Truita paisana s/xoriço • Amanida d'enciams • Fruita del temps	2 • Cigrons estofats amb patata i verdures • Seità al forn amb ceba, pastanaga i orenga • Iogurt natural sense sucres afegits	3 • Arròs integral amb salsa de tomàquet • Llenties guisades amb verduretes • Fruita del temps	4 • Sopa vegetal amb meravella • Tofu a la planxa amb salsa de ceba • Amanida d'enciam i magrana • Fruita del temps	5 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
8 FESTA	9 • Espaguetis integrals amb salsa napolitana • Truita de pastanaga i patates • Amanida d'enciams i naps ratllats • Fruita del temps	10 • Gratinat de bleda, carbassa i patates • Mongetes saltades amb all, julivert i cous cous • Fruita del temps	11 • Arròs integral 3 delícies (pastanaga, olives* i truita) • Cigrons saltats amb remolatxa i pipes de gira-sol • Iogurt natural sense sucres afegits	12 • Crema de llenties vermelles i porro • Pizza* hortolana gratinada amb mozzarella* • Fruita del temps
15 • Fideus a la cassola amb verdures de temporada • Truita de formatge* • Amanida d'enciams i sèsam • Fruita del temps	16 • Mill amb verdures • Mongetes del ganxet guisades amb verdures i patates • Amanida d'enciams i olives* • Fruita del temps	17 • Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades • Seità arrebossat • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	18 • Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga • Guisat de llenties • Iogurt natural sense sucres afegits	19 MENÚ DE NADAL • Sopa vegetal de nadal amb galets i cigrons • Canelons d'espínacs amb beixamel • Torró* de xocolata cruixent
22	23	24	25	26
29	30	31		

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un ***. A més d'aquests productes ecològics auditats, el 80% dels mateixos són de proximitat, i asseguruem que tots els ingredients que comprem són frescos. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa i EcoLocal a www.ecomenja.com. **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.

Les hamburgueses de vedella també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.