

# ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

GENER

CURS 2025 - 2026



## SENSE LACTOSA

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                   | DIMECRES                                                                                                                                                                                                              | DIJOUS                                                                                                                                                                                            | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29                                                                                                                                                                                                                                   | 30                                                                                                                                                                                                                                        | 31                                                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5                                                                                                                                                                                                                                    | 6                                                                                                                                                                                                                                         | 7                                                                                                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                                                                 | 9                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita francesa</li> <li>· Amanida d'enciams i olives*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals marcianos</li> <li>· Salsitxes de porc*</li> <li>· Amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                                   |
| 12                                                                                                                                                                                                                                   | 13                                                                                                                                                                                                                                        | 14                                                                                                                                                                                                                    | 15                                                                                                                                                                                                | 16                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Pollastre* al forn amb carbassa i orenga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals amb salsa napolitana</li> <li>· Truita jardineria</li> <li>· Amanida d'enciams i naps ratllats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Postre de soja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Guisat de carn magra* amb moniato</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill integral i verdures*** fetes a la cuina s/cap al·lergen</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 19                                                                                                                                                                                                                                   | 20                                                                                                                                                                                                                                        | <b>CUINES DEL MON: TURQUIA</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous turc</li> <li>· Durum de pollastre* s/llet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                |                                                                                                                                                                                                   | 21                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de patates i calçots</li> <li>· Amanida d'enciams</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciam i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   | 22                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Hamburguesa vegetal s/cap al·lergen</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 23                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 26                                                                                                                                                                                                                                   | 27                                                                                                                                                                                                                                        | 28                                                                                                                                                                                                                    | 29                                                                                                                                                                                                | 30                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de pastanaga i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porro</li> <li>· Pollastre* guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa</li> <li>· Sop de galets</li> <li>· Pilota* s/llet, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                                             |

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

\* 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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seïtà ni tofu.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.