

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

FEBRER

CURS 2025 - 2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · Tofu amb salsa de poma · Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* · Fruita del temps	3 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma · Fruita del temps	4 · Fideus a la cassola amb verdures · Estofat de cigrons · Fruita del temps	5 · Arròs integral 3 delícies (carbassa, olives* i truita) · Guisat de mongetes amb ceba i patata · Iogurt Natural	6 · "Trinxat" de bròquil i patata · Lasanya de llenties gratinada amb beixamel · Fruita del temps
9 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Mandonguilles vegetals amb salsa de ceba · Fruita del temps	10 · Cous cous integral amb verdures · Cigrons guisats amb curri · Fruita del temps	11 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Llenties estofades · Fruita del temps	12 DIJOUS GRAS · Mongeta del ganxet guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams, escarola, espinacs i olives* · Fruita del temps	13 · Espirals integrals marcianos · Vegenugets*** fets a la cuina · Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i blat de moro* · Iogurt Natural
16 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de formatge* · Amanida d'enciams, meravella, cogombrets i sèsam · Iogurt Natural	18 · Gratinat* de carbassa, bleda i patata · Mongetes saltades amb xips de moniato · Fruita del temps	19 · Espaguetis integrals napolitana amb formatge* ratllat · Cigrons saltats amb remolatxa, olives* negres i pipes de gira-sol · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb verdures · Seità arrebossat amb amanida d'enciams, escarola i remolatxa · Fruita del temps
23 · Crema de porros amb crostonets * integrals · Guisat de tofu amb curri i sèmola de blat integral · Fruita del temps	24 · Pastís calent de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur · Salsitxes vegetals al forn · Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps	25 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Estofat de mongeta blanca · Iogurt Natural	26 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Macarrons integrals amb salsa bolonyesa de llenties i formatge* ratllat · Fruita del temps

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. 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 guarició 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 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.