

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

FEBRER

CURS 2025 - 2026

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
· Sopa d'au amb pistons s/gluten · Pernilets de pollastre* amb salsa de poma · Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* · Fruita del temps	· Crema de lleties s/gluten i porros · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma · Fruita del temps	· Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams, cogombrets i sèsam · Fruita del temps	· Arròs integral 3 delícies (carbassa, olives* i truita) · Guisat de pollastre* amb ceba i patata · Iogurt Natural	· "Trinxat" de bròquil i patata · Lasanya s/gluten de vedella gratinada amb beixamel s/gluten · Fruita del temps
9	10	11	12	13
· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	· Mill integral amb verdures · Pollastre* rostit · Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	DIJOUS GRAS · Mongeta del ganxet guisada amb sofregit de verdures · Truita amb botifarra d'ou* · Amanida d'enciams, escarola, espinacs i olives* · Fruita del temps	· Espirals integrals s/gluten marcianós · Veguenuggets*** fets a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i blat de moro* · Iogurt Natural
16	17	18	19	20
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	· Sopa vegetal amb fideus s/gluten · Truita de formatge* · Amanida d'enciams, meravella, cogombrets i sèsam · Iogurt Natural	· Gratinat* de carbassa, bleda i patata · Pollastre* al forn amb xips de moniato · Fruita del temps	· Espaguetis integrals s/gluten napolitana amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses · Fruita del temps	· Lleties s/gluten guisades amb verdures · Carn magra* amb arrebossat especial, amb amanida d'enciams, escarola i remolatxa · Fruita del temps
23	24	25	26	27
· Crema de porros · Guisat de pollastre* amb mill · Fruita del temps	· Pastís calent de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur · Botifarra* al forn · Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps	· Arròs integral amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams, olives*, meravella i cogombrets · Iogurt Natural	· Cigrons guisats amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Macarrons integrals s/gluten amb salsa bolonyesa de lleties s/gluten 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 guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, veguenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seït i no 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.