

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

MARÇ

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de carbassa amb crostonets integrals - Salsitxes vegetals amb patates al forn - Amanida d'enciams, cogombrets, escarola i sèsam - Fruita del temps	3 - Sopa de verdures amb arròs integral - Truita de formatge* - Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, carbassa i patata - Estofat de llenties amb xampinyons - Fruita del temps	5 - Espirals integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Guisat de cigrons amb verdures - logurt natural sense sucre	6 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Croquetes de mill i verdures, fetes a la cuina*** - Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* - Fruita del temps
9 - Macarrons integrals salsa de formatge i olives negres* - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i cogombrets - Fruita del temps	10 - Arròs integral 3 delícies (carbassa, olives* i truita) - Mongetes saltades amb all i julivert - logurt natural sense sucre	11 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Seità al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	12 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Guisat de llenties - Fruita del temps	13 - Sopa vegetal amb meravella i polenta - Hamburguesa vegetal amb formatge* - Amanida d'enciams, germinats, panses i poma - Fruita del temps
16 - Llenties guisades amb verdures - Seità amb herbes provençals - Fruita del temps	17 - Espirals integrals amb salsa pesto - Truita jardinera - Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses - Fruita del temps	18 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Cigrons saltats amb espinacs i panses - Fruita del temps	19 "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Mandonguilles vegetals a la jardinera - logurt natural sense sucre	FESTA LOCAL
23 - Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams, olives, col llombarda i espinacs - Fruita del temps	24 - Sopa minestrone - Vegburger vegetal - Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets - logurt natural sense sucre	25 - Macarrons integrals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Mongetes saltades amb remolatxa i pipes de gira-sol - Fruita del temps	26 - Cigrons estofats amb verdures - Guisat de seità - Amanida d'enciams, cogombrets, fulla de roure i sèsam - Fruita del temps	
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3

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.