

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassa · Salsitxes de porc* amb patates al forn · Amanida d'enciams, cogombrets, escarola i sèsam · Fruita del temps	3 · Sopa de peix** 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 pollastre* amb xampinyons · Amanida d'enciams, ravenets, espinacs i olives* · Fruita del temps	5 · Espirals s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · logurt natural sense sucre	6 · Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* · Fruita del temps
9 · Macarrons s/gluten 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) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes · logurt natural sense sucre	11 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Amanida d'enciams, full de roure, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps	12 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà · Amanida d'enciams, escarola, espinacs i olives* · Fruita del temps	13 · Sopa vegetal amb meravella s/gluten i polenta · Hamburguesa vegetal sense cap al·lergen · Amanida d'enciams, germinats, panses i poma · Fruita del temps
16 · Llenties s/gluten guisades amb xoriço* i verdures · Pernilets de pollastre* amb herbes provençals · Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps	17 · Espirals s/gluten amb salsa pesto · Truita jardinera · Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses · Fruita del temps	18 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams, meravella, cogombrets i sèsam · Fruita del temps	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Mandonguilles de vedella a la jardinera s/cap al·lergen · logurt natural sense sucre	20 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 s/gluten · Pollastre* a la llimona amb canyella · Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets · logurt natural sense sucre	25 · Macarrons s/gluten amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams, olives*, meravella i remolatxa · Fruita del temps	26 · Cigrons estofats amb verdures · Guisat de carn magra* · Amanida d'enciams, cogombrets, fulla de roure i sèsam · Fruita del temps	27 · Crema de verdures de primavera · Lasanya s/gluten de llenties s/gluten i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · 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 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 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.