

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

MAIG

CURS 2025-2026



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
· Amanida d'espirls integrals amb cogombre, blat de moro* i olives* · Truita de carbassó · Tomàquet i cogombre amanit · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Mongeta blanca amb sofregit de verdures · logurt natural sense sucre	· Patata bullida amb pastanaga i bledes · Seità arrebossat · Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma · Fruita del temps	CUINES DEL MÓN: JAPÓ · "Ramen" vegetal amb verdures i fideus d'arròs · Tofu amb salsa "teriyaki"  · Fruita del temps	· Crema de carbassó i porro amb crostons* integrals · Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Amanida d'enciams, cogombrets i sèsam · Fruita del temps
· Arròs tres delícies (carbassó, truita i olives*) · Tofu rostit amb xampinyons · Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes · logurt natural sense sucre	· Espaguetis integrals amb salsa napolitana amb formatge* ratllat · Mongetes saltades amb all i julivert · Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i blat de moro* · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams, escarola, tomàquet i olives* · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Cigrons amb salsa suau de verdures · Fruita del temps	· Sopa de verdures amb pistons · Vegenugets fets a la cuina*** · Tomàquet amb olives* · Fruita del temps
· Espirls integrals amb salsa de formatge · Truita jardinera · Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses · Fruita del temps	· Pastís de patates amb salsa de tomàquet i olives · Llenties saltades amb pastanaga · Fruita del temps	· Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro* · Salsitxes vegetals amb patates xips · Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps	· Arròs integral amb carbassó i ceba · Estofat de mongetes · Amanida d'enciams, pipes i poma · logurt natural sense sucre	· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Hamburguesa vegetariana amb formatge* i hummus · Fruita del temps
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	· Crema de llenties vermelles i porros · Truita amb pastanaga i ceba caramel·litzada · Amanida d'enciams, tomàquet, pera i espinacs · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de tomàquet · Cigrons tikka masala · Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets · Fruita del temps	· Empedrat de mongeta blanca amb olives*, pastanaga i tomàquet · Pollastre* rostit a la llimona amb canyella · Fruita del temps	· Patates, col·i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat · Mandonguilles vegetals amb salsa de peres · Amanida d'enciams, olives*, meravella i cogombrets · 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.

***Plats de proteïna vegetal elaborats a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal (llegums i derivats) ecològica i mediterrània.

Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.