

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

MAIG

CURS 2025-2026



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				FESTA
4	5	6	7	8
- Amanida d'espirlals s/gluten amb cogombre, blat de moro* i olives* - Truita de carbassó - Tomàquet i cogombre amanit - Fruita del temps	- Mongeta blanca amb sofregit de verdures - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* - logurt natural sense sucre	- Patata bullida amb pastanaga i bledes - Carn magra* amb arrebossat especial - Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma - Fruita del temps	CUINES DEL MÓN: JAPÓ "Ramen" de peix amb verdures i fideus d'arròs - Ales de pollastre ecològiques amb salsa "teriyaki"  - Fruita del temps	- Crema de carbassó i porro - Lasanya s/gluten de llenties s/gluten i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten - Amanida d'enciams, cogombrets i sèsam - Fruita del temps
11	12	13	14	15
- Arròs integral tres delícies (carbassó, truita i pernil dolç*) - Pollastre* rostit amb xampinyons - Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes - logurt natural sense sucre	- Espaguetis s/gluten integrals amb salsa napolitana amb formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i blat de moro* - Fruita del temps	- Llenties s/gluten guisades amb verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams, escarola, tomàquet i olives* - Fruita del temps	- Mongeta tendra amb patates - Pollastre* amb salsa suau de verdures - Fruita del temps	- Sopa de verdures amb pistons s/gluten - FT: • Vegenuggets fets a la cuina s/cap al·lergen*** - Tomàquet amb olives* - Fruita del temps
18	19	20	21	22
- Espirlals integrals s/gluten 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 - Pollastre* guisat amb pastanaga - Fruita del temps	- Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro* - Salsitxes de porc* amb patates xips - Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* - Fruita del temps	- Arròs integral amb carbassó i ceba - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams, pipes i poma - logurt natural sense sucre	- Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades - Hamburguesa vegetariana s/cap al·lergen i hummus s/comí - Fruita del temps
25	26	27	28	29
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	- Crema de llenties s/gluten i porros - Truita amb pastanaga i ceba caramel·litzada - Amanida d'enciams, tomàquet, pera i espinacs - Fruita del temps	- Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - 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 - Pilota de vedella s/gluten 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 guarició a www.ecomenja.com.

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

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