

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

MAIG

CURS 2025-2026



SENSE OU				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
4 - Amanida d'espitals integrals amb cogombre, blat de moro* i olives* - Pollastre* a la planxa - Tomàquet i cogombre amanit - Fruita del temps	5 - Mongeta blanca amb sofregit de verdures - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* - logurt natural sense sucre	6 - Patata bullida amb pastanaga i bledes - Carn magra* amb arrebossat especial - Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma - Fruita del temps	7 CUINES DEL MÓN: JAPÓ "Ramen" de peix amb verdures i fideus d'arròs - Ales de pollastre ecològiques amb salsa "teriyaki"  - Fruita del temps	8 - Crema de carbassó i porro - Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel - Amanida d'enciams, cogombrets i sèsam - Fruita del temps
11 - Arròs integral tres delícies (carbassó, olives i pernil dolç*) - Pollastre* rostit amb xampinyons - Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes - logurt natural sense sucre	12 - Espaguetis integrals amb salsa napolitana amb formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i blat de moro* - Fruita del temps	13 - Llenties guisades amb verdures - Llom de porc* a la planxa - Amanida d'enciams, escarola, tomàquet i olives* - Fruita del temps	14 - Mongeta tendra amb patates - Pollastre* amb salsa suau de verdures - Fruita del temps	15 - Sopa de verdures amb pistons FT: • Vegenuggets fets a la cuina s/cap al·lergen** - Tomàquet amb olives* - Fruita del temps
18 - Espitals integrals amb salsa de formatge - Llenties guisades - Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses - Fruita del temps	19 - Pastís de patates amb salsa de tomàquet i olives - Pollastre* guisat amb pastanaga - Fruita del temps	20 - 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	21 - Arròs integral amb carbassó i ceba - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, pipes i poma - logurt natural sense sucre	22 - Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades - Hamburguesa vegetariana s/cap al·lergen i hummus - Fruita del temps
25 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	26 - Milli amb verdures - Crema de llenties vermelles i porros - Amanida d'enciams, tomàquet, pera i espinacs - Fruita del temps	27 - Macarrons amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets - Fruita del temps	28 - Empedrat de mongeta blanca amb olives*, pastanaga i tomàquet - Pollastre* rostit a la llimona amb canyella - Fruita del temps	29 - Patates, col-i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat - Pilota de vedella s/ou 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 (llegums i derivats) ecològica i mediterrània.

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