

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

JUNY

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó amb crostonets* integrals - Salsitxes vegetals al forn - Amanida d'enciams, meravela, pastanaga i blat de moro* - Fruita del temps	2 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma - Fruita del temps	3 - Sopa vegetal amb arròs - Mongeta blanca guisada amb hortalisses - Fruita del temps	4 - Trinxat de patates i bledes - Tofu al curri - Amanida d'enciams, cogombres i sèsam - logurt natural sense sucre	5 - Amanida a la teva mida - Espaguetis integrals amb salsa bolonyesa de llenties i formatge* ratllat - Fruita del temps
8 - Taboulé (cuscús integral, carbassó, tomàquet, julivert i menta) - Tofu amb salsa de ceba i verduretes - logurt natural sense sucre	9 - Amanida d'arròs integral amb olives, pastanaga i tomàquet - Llenties saltades amb verdures de temporada - Fruita del temps	10 - Fideus a la cassola amb verdures - Cigrons saltats amb panses i espinacs - Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes - Fruita del temps	11 - Carbassó, pastanaga i patates - Truita de formatge* - Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i blat de moro* - Fruita del temps	12 - Empedrat (mongetes blanques, pebrot, ceba i olives) - Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina - Tomàquet, cogombre, blat de moro* i olives* - Fruita del temps
15 - Llenties guisades amb verdures - Seità a la planxa amb salsa de ceba - Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* - Fruita del temps	16 - Crema de verdures de temporada amb crostonets* integrals - Hummus de cigrons amb crudités de pastanaga - Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets - Fruita del temps	17 - Mongeta tendra amb patates - Truita jardinera - Amanida d'enciams, cogombres, pipes i tomàquet - Fruita del temps	18 - Arròs integral a la milanesa (pastanaga, ceba, pèsols*, tomàquet, formatge*) - Mongeta blanca amb all i julivert - Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses - Fruita del temps	19 - Macarrons integrals amb salsa napolitana i formatge* - Escalopa vegetal arrebossada - Xips de patates* - Gelat*
22 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	23	24	25	26
29	30			

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.