

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

JUNY

CURS 2025-2026

SENSE LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Crema de carbassó · Botifarra* · Amanida d'enciams, meravella, 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 integral · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	4 · Trinxat de patates i bledes · Pollastre* rostit · Amanida d'enciams, cogombrets i sèsam · Postre de soja	5 · Amanida a la teva mida · Espaguetis integrals amb salsa bolonyesa de lleties · Fruita del temps
8 · Taboulé (cuscús integral, carbassó, tomàquet, julivert i menta) · Contracuixa de pollastre* amb salsa de ceba i verdures · Postre de soja	9 · Amanida d'arròs integral amb olives, pastanaga i tomàquet · Lleties saltades amb verdures de temporada · Fruita del temps	10 · Fideus a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes · Fruita del temps	11 · Carbassó, pastanaga i patates · Truita de pernil dolç* · Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i blat de moro* · Fruita del temps	12 · Empedrat (mongetes blanques, pebrot, ceba i olives) · FT: Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina s/cap al·lergen · Tomàquet, cogombre, blat de moro* i olives* · Fruita del temps
15 · Lleties guisades amb verdures · Llom* 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 · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets · Fruita del temps	17 · Mongeta tendra amb patates · Truita jardineria · Amanida d'enciams, cogombrets, pipes i tomàquet · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la milanesa (pastanaga, ceba, pèsols*, tomàquet) · Mongeta blanca amb all i julivert · Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses · Fruita del temps	19 · Macarrons integrals amb salsa napolitana · Pollastre* arrebossat · Xips de patates* · Gelat* s/lactosa
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.