

# ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

SETEMBRE

CURS 2025-2026



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                            | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8                                                                                                                                                                                                                                      | 9                                                                                                                                                                                                                                                          | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11                                                                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espitals integrals amb olives, pastanaga, i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams amb pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patates</li> <li>· Carn magra* arrebossada</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul>                                                                                        | <b>FESTA</b>                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb tomàquet, carbassó ratllat i olives (13 s/carbassó ratllat i olives)</li> <li>· Gall dindi* guisat amb all, julivert i pastanaga (13 s/julivert s/all)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 15                                                                                                                                                                                                                                     | 16                                                                                                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 18                                                                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals amb salsa pesto</li> <li>· Truita jardineria (13 truita francesa)</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa) (13 sense tonyina i lactonesa)</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga (13 sense orenga)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, carbassó, i truita) (13 sense carbassó)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (13 s/espines)</li> <li>· Amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema tèbia de carbassó i porros amb crostonets integrals* (13 sense crostonets)</li> <li>· Pilota de vedella amb salsa de pomes (13 sense salsa)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats (13 sense germinats)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>    |
| 22                                                                                                                                                                                                                                     | 23                                                                                                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25                                                                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de pollastre* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (couscous integral, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta)</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs integral amb enciam, olives, tomàquet i cogombre</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Vegenuggets fets a la cuina***</li> <li>· Amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                             |
| 29                                                                                                                                                                                                                                     | 30                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassó i patates</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents al forn</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs integral</li> <li>· Truita de formatge*</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \***. A més d'aquests productes ecològics auditats, el 80% dels mateixos són de proximitat, i asseguruem que tots els ingredients que comprem són frescos. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa i EcoLocal a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). \*\*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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu. Les hamburgueses de vedella també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

# ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

SETEMBRE

CURS 2025-2026

HALAL



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4                                                                                                                                                                                                                                        | 5                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8                                                                                                                                                                                                                                      | 9                                                                                                                                                                                                                                                          | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11                                                                                                                                                                                                                                       | 12                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirals integrals amb olives, pastanaga, i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams amb pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patates</li> <li>· Pollastre* arrebossat</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul>                                                                                         | <b>FESTA</b>                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties amb tomàquet, carbassó ratllat i olives (13 s/carbassó ratllat i olives)</li> <li>· Gall dindi* guisat amb all, julivert i pastanaga (13 s/julivert s/all)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 15                                                                                                                                                                                                                                     | 16                                                                                                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18                                                                                                                                                                                                                                       | 19                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals amb salsa pesto</li> <li>· Truita jardinera (13 truita francesa)</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa) (13 sense tonyina i lactonesa)</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga (13 sense orenga)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, carbassó, i truita) (13 sense carbassó)</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** (13 s/espines)</li> <li>· Amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema tèbia de carbassó i porros amb crostonets integrals* (13 sense crostonets)</li> <li>· Pilota de vedella s/porc amb salsa de pomes (13 sense salsa)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats (13 sense germinats)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>     |
| 22                                                                                                                                                                                                                                     | 23                                                                                                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25                                                                                                                                                                                                                                       | 26                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de pollastre* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (couscous integral, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta)</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs integral amb enciam, olives, tomàquet i cogombre</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Vegenuggets fets a la cuina***</li> <li>· Amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                              |
| 29                                                                                                                                                                                                                                     | 30                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                        | 3                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassó i patates</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents al forn</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs integral</li> <li>· Truita de formatge*</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \***. A més d'aquests productes ecològics auditats, el 80% dels mateixos són de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa i EcoLocal a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). \*\*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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

Les hamburgueses de vedella també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

# ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

SETEMBRE

CURS 2025-2026



NO CARN

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                     | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                              | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                              | 5                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8                                                                                                                                                                                                                                           | 9                                                                                                                                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11                                                                                                                                                                                                                             | 12                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espíral integral amb olives, pastanaga, i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams amb pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patates</li> <li>· Tofu arrebossat</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul>                                                                                                                | <b>FESTA</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 15                                                                                                                                                                                                                                          | 16                                                                                                                                                                                                                                                   | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 18                                                                                                                                                                                                                             | 19                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integral amb salsa pesto</li> <li>· Truita jardineria (13 truita francesa)</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa) (13 sense lactonesa i tonyina)</li> <li>· Tofu al forn amb tomàquet i orenga (13 sense orenga)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, carbassó, i truita) (13 sense carbassó)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten (13 s/espines)</li> <li>· Amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema tèbia de carbassó i porros amb crostonets integrals* (13 sense crostonets)</li> <li>· Pilota vegetal amb salsa de pomes (13 sense salsa)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats (13 sense germinats)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 22                                                                                                                                                                                                                                          | 23                                                                                                                                                                                                                                                   | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25                                                                                                                                                                                                                             | 26                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (couscous integral, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta)</li> <li>· Mongetes amb curri i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs integral amb enciam, olives, tomàquet i cogombre</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Vegenuggets fets a la cuina***</li> <li>· Amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                          |
| 29                                                                                                                                                                                                                                          | 30                                                                                                                                                                                                                                                   | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                              | 3                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de blada, carbassó i patates</li> <li>· Tofu marinat</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs integral</li> <li>· Truita de formatge*</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \***. A més d'aquests productes ecològics auditats, el 80% dels mateixos són de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa i EcoLocal a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). \*\*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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu. Les hamburgueses de vedella també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

# ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

SETEMBRE

CURS 2025-2026

SENSE LACTOSA



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4                                                                                                                                                                                                                         | 5                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8                                                                                                                                                                                                                                      | 9                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11                                                                                                                                                                                                                        | 12                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirls integral amb olives, pastanaga, i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams amb pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patates</li> <li>· Carn magra* arrebossada</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Postre de soja sense sucre afegit</li> </ul>                                                                                       | <b>FESTA</b>                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties amb tomàquet, carbassó ratllat i olives (13 s/carbassó ratllat i olives)</li> <li>· Gall dindi* guisat amb all, julivert i pastanaga (13 s/julivert s/all)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 15                                                                                                                                                                                                                                     | 16                                                                                                                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18                                                                                                                                                                                                                        | 19                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· FT: Espaguetis integrals amb salsa pesto s/cap al·lèrgen</li> <li>· Truita jardineria (13 truita francesa)</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa vegetal) (13 sense tonyina i lactonesa vegetal)</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga (13 sense orenga)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, carbassó, i truita) (13 sense carbassó)</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** (13 s/espines)</li> <li>· Amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Postre de soja sense sucre afegit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema tèbia de carbassó i porros</li> <li>· Pilota de vedella s/llet amb salsa de pomes (13 sense salsa)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats (13 sense germinats)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>     |
| 22                                                                                                                                                                                                                                     | 23                                                                                                                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25                                                                                                                                                                                                                        | 26                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de pollastre* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (couscous integral, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta)</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs integral amb enciam, olives, tomàquet i cogombre</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Postre de soja sense sucre afegit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>FT: · Veguuggets fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen</li> <li>· Amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                           |
| 29                                                                                                                                                                                                                                     | 30                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassó i patates</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents al forn</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs integral</li> <li>· Truita francesa</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \***. A més d'aquests productes ecològics auditats, el 80% dels mateixos són de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa i EcoLocal a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). \*\*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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, veguuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

Les hamburgueses de vedella també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

# ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

SETEMBRE

CURS 2025-2026

SENSE OU



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                                                                                                                                                                                                                          | 5                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8                                                                                                                                                                                                                                      | 9                                                                                                                                                                                                                                                          | 10                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11                                                                                                                                                                                                                         | 12                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Pollastre* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirlals integrals amb olives, pastanaga, i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams amb pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patates</li> <li>· Carn magra* amb arrebossat especial</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul>                                                        | <b>FESTA</b>                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb tomàquet, carbassó ratllat i olives (13 s/carbassó ratllat i olives)</li> <li>· Gall dindi* guisat amb all, julivert i pastanaga (13 s/julivert s/all)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>         |
| 15                                                                                                                                                                                                                                     | 16                                                                                                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                                                                                                                        | 18                                                                                                                                                                                                                         | 19                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals amb salsa pesto</li> <li>· Gall dindi* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa) (13 sense tonyina i lactonesa)</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga (13 sense orenga)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral 2 delícies (pastanaga, carbassó i carbassó)</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** (13 s/espines)</li> <li>· Amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema tèbia de carbassó i porros</li> <li>· Pilota de vedella s/ou amb salsa de pomes (13 sense salsa)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Seità amb arrebossat especial i salsa de tomàquet</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats (13 sense germinats)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 22                                                                                                                                                                                                                                     | 23                                                                                                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25                                                                                                                                                                                                                         | 26                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de pollastre* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (couscous integral, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta)</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa</li> <li>· Llom de porc* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs integrals amb enciam, olives, tomàquet i cogombre</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· logurt natural sense sucre afegit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· FT: Vegenugets fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen</li> <li>· Amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                  |
| 29                                                                                                                                                                                                                                     | 30                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassó i patates</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents al forn</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs integrals</li> <li>· Tires de gall dindi* saltades</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \***. A més d'aquests productes ecològics auditats, el 80% dels mateixos són de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa i EcoLocal a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). \*\*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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

Les hamburgueses de vedella també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.