



MENÚ NOVEMBRE

MENU BASAL NOVENBRE

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

NOVENBRE

CURS 2025-2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 - Crema de carbassó amb crostonets* integrals - Truita de formatge* i pernil dolç* - Amanida d'enciams i remolatxa - logurt natural sense sucres afegits	4 - Llenties guisades amb verdures i patates - Llom* a la planxa amb salsa de ceba - Fruita del temps	5 - Espaguetis integrals amb salsa napolitana i formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps	6 - Sopa de peix** amb arròs integral - Pollastre* rostit al forn a la llimona - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	7 - Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat - Croquetes de mill integral i verdures*** fetes a la cuina - Amanida d'enciams - Fruita del temps
10 - Arròs integral 3 delícies (carbassa, truita i pernil dolç*) - Estofat de vedella amb pastanaga - Fruita del temps	11 - Espirals integrals amb salsa de formatge* i olives negres* - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams - Fruita del temps	12 - Bròquil, col-i-flor i patata gratinats - Guisat de pollastre* amb poma i prunes - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	13 - Sopa d'au amb pistons - Truita de patates i ceba - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	14 - Vichyssoise de mongeta blanca i porro - Nuggets de pollastre* fets a la cuina amb quètxup casolà - logurt natural sense sucres afegits
17 - Cous cous integral amb verdures - Pollastre* tikka masala - Fruita del temps	18 - Crema de carbassa i porro amb crostonets* integrals - Botifarra de porc* al forn - Amanida d'enciams i germinats - Fruita del temps	19 - Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga al forn - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i sèsam - logurt natural sense sucres afegits	20 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	21 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties i formatge* ratllat - Fruita del temps
24 - Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Truita jardineria - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	25 - Mongetes del carai guisades amb sofregit de verdures - Ales de pollastre ecològic cruixents - Amanida d'enciam i magrana - logurt natural sense sucres afegits	26 - Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades - Estofat de carn magra* amb patates - Fruita del temps	27 - Arròs integral amb verdures - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciam i panses - Fruita del temps	28 Cuines del mon: França - Sopa de ceba amb formatge* i crostonets* integrals - Cordon bleu* amb amanida - Fruita del temps

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. ** 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.

*** 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.

SENSE LACTOSA

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

NOVEMBRE CURS 2025-2026



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Crema de carbassó · Truita de pernil dolç · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	4 · Lenties guisades amb verdures i patates · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	5 · Espaguetis integrals amb salsa napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	6 · Sopa de peix** amb arròs integral · Pollastre* rostit al forn a la llimona · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	7 Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · FT: Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina s/cap al·lèrgen · Amanida d'enciams · Fruita del temps
10 · Arròs integral 3 delícies (carbassa, truita i pernil dolç*) · Estofat de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	11 · Espirals integrals amb oli d'oliva i olives negres* · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	12 · Bròquil, col-i-flor i patata · Guisat de pollastre* amb poma i prunes · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	13 · Sopa d'au amb pistons · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	14 · Vichyssoise de mongeta blanca i porro FT: · Nuggets de pollastre* s/cap al·lèrgen fets a la cuina amb quètxup casola · Postre de soja
17 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* tikka masala s/llet · Fruita del temps	18 · Crema de carbassa i porro · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	19 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga al forn · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Postre de soja	20 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'allis · Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties · Fruita del temps
24 · Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	25 · Mongetes del carai guisades amb sofregit de verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i magrana · Postre de soja	26 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Estofat de carn magra* amb patates · Fruita del temps	27 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i panses · Fruita del temps	28 Cuines del mon: França · Sopa de ceba s/llet · Cordon bleu* s/formatge amb amanida  · Fruita del temps

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. **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.

*** 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.

SENSE GLUTEN

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

NOVEMBRE

CURS 2025-2026



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Crema de carbassó · Truita de formatge* i permil dolç* · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt natural sense sucres afegits	4 · Trinxat de patates amb verdures · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	5 · Espaguetis integrals s/gluten amb salsa napolitana i formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	6 · Sopa de peix** amb arròs integral · Pollastre* rostit al forn a la llimona · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	7 Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · FT: Croquetes de mill i verdures fetes*** a la cuina s/cap al·lèrgen · Amanida d'enciams · Fruita del temps
10 · Arròs integral 3 delícies (carbassa, truita i permil dolç*) · Estofat de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	11 · Espirals integrals s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	12 · Bròquil, col-i-flor i patata gratinats · Guisat de pollastre* amb poma i prunes · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	13 · Sopa d'au amb pistons s/gluten · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	14 · Vichyssoise de mongeta blanca i porro FT: · Nuggets de pollastre s/cap al·lèrgen fets a la cuina amb quètxup casola · Iogurt natural sense sucres afegits
17 · Mill integral amb verdures · Pollastre* tikka masala · Fruita del temps	18 · Crema de carbassa i porro · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams · Fruita del temps	19 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga al forn · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt natural sense sucres afegits	20 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Macarrons integrals s/gluten amb bolonyesa de lleties s/gluten amb formatge* ratllat · Fruita del temps
24 · Espaguetis integrals s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	25 · Mongetes del carai guisades amb sofregit de verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i magrana · Iogurt natural sense sucres afegits	26 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Estofat de carn magra* amb patates · Fruita del temps	27 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	28 Cuines del mon: França · Sopa de ceba amb formatge* · Cordon bleu* amb arrebossat especial amb amanida  · Fruita del temps

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. **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.

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

OVOLACTOVEGETARIÀ

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

NOVEMBRE

CURS 2025-2026



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 - Crema de carbassó amb crostonets* integrals - Truita de formatge* - Amanida d'enciams i remolatxa - logurt natural sense sucres afegits	4 - Llenties guisades amb verdures i patates - Seltà a la planxa amb salsa de ceba - Fruita del temps	5 - Espaguetis integrals amb salsa napolitana i formatge* ratllat - Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de gira-sol - Fruita del temps	6 - Sopa vegetal amb arròs integral - Tofu rostit al forn a la llimona - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	7 - Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat - Croquetes de mill integral i verdures*** fetes a la cuina - Amanida d'enciams - Fruita del temps
10 - Arròs integral 3 delícies (carbassa, truita i carbassó) - Estofat de llenties amb pastanaga - Fruita del temps	11 - Espirals integrals amb salsa de formatge* i olives negres* - Cigrons saltats amb verdures - Fruita del temps	12 - Bròquil, col-i-flor i patata gratinats - Guisat de tofu amb poma i prunes - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	13 - Sopa vegetal amb pistons - Truita de patates i ceba - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	14 - Vichyssoise de mongeta blanca i porro - Vegenuggets amb quètxup casolà - logurt natural sense sucres afegits
17 - Cous cous integral amb verdures - Tofu tikka masala - Fruita del temps	18 - Crema de carbassa i porro amb crostonets* integrals - Mongetes del carai saltades amb all i julivert - Fruita del temps	19 - Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga al forn - Hamburguesa vegetal - Amanida d'enciams i sèsam - logurt natural sense sucres afegits	20 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	21 "Trinxat" de col i patata amb oli d'allis - Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties amb formatge* ratllat - Fruita del temps
24 - Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Truita jardinera - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	25 - Mongetes del carai guisades amb sofregit de verdures - Tofu marinat - Amanida d'enciam i magrana - logurt natural sense sucres afegits	26 - Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades - Cigrons a la catalana - Fruita del temps	27 - Arròs integral amb verdures - Guisat de llenties amb verdures - Amanida d'enciam i panses - Fruita del temps	28 Cuines del mon: França - Sopa de ceba vegetal amb formatge* i crostonets* integrals - Cordon bleu vegetal amb amanida - Fruita del temps

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. ** 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.

*** 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.

HALAL

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

NOVEMBRE

CURS 2025-2026



HALAL				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Crema de carbassó amb crostonets* integrals · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt natural sense sucres afegits	4 · Llenties guisades amb verdures i patates · Seità a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	5 · Espaguetis integrals amb salsa napolitana i formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	6 · Sopa de peix** amb arròs integral · Pollastre* rostit al forn a la llimona · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	7 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Croquetes de mill integral i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciams · Fruita del temps
10 · Arròs integral 3 delícies (carbassa, truita i carbassó) · Estofat de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	11 · Espirals integrals amb salsa de formatge* i olives negres* · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	12 · Bròquil, col-i-flor i patata gratinats · Guisat de pollastre* amb poma i prunes · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	13 · Sopa vegetal amb pistons · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	14 · Vichyssoise de mongeta blanca i porro · Nuggets de pollastre* fets a la cuina amb quètxup casolà · Iogurt natural sense sucres afegits
17 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* tikka masala · Fruita del temps	18 · Crema de carbassa i porro amb crostonets* integrals · Bistec de vedella · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	19 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga al forn · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt natural sense sucres afegits	20 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties amb formatge* ratllat · Fruita del temps
24 · Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	25 · Mongetes del carai guisades amb sofregit de verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i magrana · Iogurt natural sense sucres afegits	26 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Cigrons a la catalana · Fruita del temps	27 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i panses · Fruita del temps	28 Cuines del mon: França · Sopa de ceba vegetal amb formatge* i crostonets* integrals · Cordon bleu vegetal amb amanida  · Fruita del temps

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. **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.

*** 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.

SENSE OU

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

NOVEMBRE

CURS 2025-2026



SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 - Crema de carbassó - Truita de formatge* i permil dolç* s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i remolatxa - logurt natural sense sucres afegits	4 - Lenties guisades amb verdures i patates - Llom* a la planxa amb salsa de ceba - Fruita del temps	5 - Espaguetis integrals amb salsa napolitana i formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps	6 - Sopa de peix** amb arròs integral - Pollastre* rostit al forn a la llimona - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	7 - Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat - Croquetes de mill integral i verdures*** fetes a la cuina - Amanida d'enciams - Fruita del temps
10 - Arròs integral 3 delícies (carbassa, carbassó i permil dolç*) - Estofat de vedella amb pastanaga - Fruita del temps	11 - Espirals integrals amb salsa de formatge* i olives negres* - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	12 - Bròquil, col-i-flor i patata gratinats - Guisat de pollastre* amb poma i prunes - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	13 - Sopa d'au amb pistons - Truita de patates i ceba s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	14 - Vichyssoise de mongeta blanca i porro - FT: • Nuggets de pollastre* s/cap al-lèrgen fets a la cuina amb quètxup casola - logurt natural sense sucres afegits
17 - Cous cous integral amb verdures - Pollastre* tikka masala - Fruita del temps	18 - Crema de carbassa i porro - Botifarra de porc* al forn - Amanida d'enciams i germinats - Fruita del temps	19 - Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga al forn - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i sèsam - logurt natural sense sucres afegits	20 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de carbassó i patates s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	21 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties amb formatge* ratllat - Fruita del temps
24 - Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Truita jardineria s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	25 - Mongetes del carai guisades amb sofregit de verdures - Ales de pollastre ecològic cruixents - Amanida d'enciam i magrana - logurt natural sense sucres afegits	26 - Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades - Estofat de carn magra* amb patates - Fruita del temps	27 - Arròs integral amb verdures - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciam i panses - Fruita del temps	28 Cuines del mon: França - Sopa de ceba amb formatge* - Cordon bleu* amb arrebossat especial amb amanida - Fruita del temps

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. **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.

*** 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.