

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

SETEMBRE

CURS 2025-2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
• Arròs integral amb salsa de tomàquet • Truita de carbassó i patates • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps	• Amanida d'espitals integrals amb olives, pastanaga, i tomàquet • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciams amb pipes • Fruita del temps	• Mongeta tendra amb patates • Carn magra* arrebossada • Amanida d'enciams i tomàquet • logurt natural sense sucre afegit	FESTA	• Amanida de lleties amb tomàquet, carbassó ratllat i olives (13 s/carbassó ratllat i olives) • Gall dindi* guisat amb all, julivert i pastanaga (13 s/julivert s/all) • Fruita del temps
15	16	17	18	19
• Espaguetis integrals amb salsa pesto • Truita jardinera (13 truita francesa) • Amanida d'enciams i pastanaga • Fruita del temps	• Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa) (13 sense tonyina i lactonesa) • Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga (13 sense orenga) • Fruita del temps	• Arròs integral 3 delícies (pastanaga, carbassó, i truita) (13 sense carbassó) • Peix de llotja segons les millors captures** (13 s/espines) • Amanida d'enciams i cogombre • logurt natural sense sucre afegit	• Crema tèbia de carbassó i porros amb crostonets integrals* (13 sense crostonets) • Pilota de vedella amb salsa de pomes (13 sense salsa) • Fruita del temps	• Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata • Seità arrebossat amb salsa de tomàquet • Amanida d'enciam i germinats (13 sense germinats) • Fruita del temps
22	23	24	25	26
• Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet • Hamburguesa de pollastre* a la planxa • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps	• Taboulé (couscous integral, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) • Guisat de gall dindi* amb xampinyons • Fruita del temps	• Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa • Truita de patata i ceba • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	• Amanida d'arròs integral amb enciam, olives, tomàquet i cogombre • Peix de llotja segons les millors captures** • logurt natural sense sucre afegit	• Cigrons guisats amb verdures • Vegenuggets fets a la cuina*** • Amanida d'enciams i nap ratllat • Fruita del temps
29	30	1	2	3
• Trinxat de bleda, carbassó i patates • Ales de pollastre ecològic cruixents al forn • Amanida d'enciams i tomàquet • Fruita del temps	• Sopa de peix** amb arròs integral • Truita de formatge* • Amanida d'enciams i pipes • 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.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

SETEMBRE

CURS 2025-2026

HALAL



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Amanida d'espirals integrals amb olives, pastanaga, i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams amb pipes · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Pollastre* arrebossat · Amanida d'enciams i tomàquet · logurt natural sense sucre afegit	FESTA	· Amanida de llenties amb tomàquet, carbassó ratllat i olives (13 s/carbassó ratllat i olives) · Gall dindi* guisat amb all, julivert i pastanaga (13 s/julivert s/all) · Fruita del temps
15	16	17	18	19
· Espaguetis integrals amb salsa pesto · Truita jardineria (13 truita francesa) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa) (13 sense tonyina i lactonesa) · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga (13 sense orenga) · Fruita del temps	· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, carbassó, i truita) (13 sense carbassó) · Peix de llotja segons les millor captures** (13 s/espines) · Amanida d'enciams i cogombre · logurt natural sense sucre afegit	· Crema tèbia de carbassó i porros amb crostonets integrals* (13 sense crostonets) · Pilota de vedella s/porc amb salsa de pomes (13 sense salsa) · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciam i germinats (13 sense germinats) · Fruita del temps
22	23	24	25	26
· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Hamburguesa de pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Taboulé (couscous integral, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Amanida d'arròs integral amb enciam, olives, tomàquet i cogombre · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt natural sense sucre afegit	· Cigrons guisats amb verdures · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps
29	30	1	2	3
· Trinxat de bleda, carbassó i patates · Ales de pollastre ecològic cruixents al forn · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs integral · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pipes · 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.

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
· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Amanida d'espirls integral amb olives, pastanaga, i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams amb pipes · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Tofu arrebossat · Amanida d'enciams i tomàquet · logurt natural sense sucre afegit	FESTA	
15	16	17	18	19
· Espaguetis integral amb salsa pesto · Truita jardineria (13 truita francesa) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa) (13 sense lactonesa i tonyina) · Tofu al forn amb tomàquet i orenga (13 sense orenga) · Fruita del temps	· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, carbassó, i truita) (13 sense carbassó) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten (13 s/espines) · Amanida d'enciams i cogombre · logurt natural sense sucre afegit	· Crema tèbia de carbassó i porros amb crostonets integrals* (13 sense crostonets) · Pilota vegetal amb salsa de pomes (13 sense salsa) · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciam i germinats (13 sense germinats) · Fruita del temps
22	23	24	25	26
· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Taboulé (couscous integral, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) · Mongetes amb curri i verdures · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Amanida d'arròs integral amb enciam, olives, tomàquet i cogombre · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt natural sense sucre afegit	· Cigrons guisats amb verdures · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps
29	30	1	2	3
· Trinxat de blada, carbassó i patates · Tofu marinat · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs integral · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pipes · 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.

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
· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Amanida d'espirls integral amb olives, pastanaga, i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams amb pipes · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Carn magra* arrebossada · Amanida d'enciams i tomàquet · Postre de soja sense sucre afegit	FESTA	· Amanida de llenties amb tomàquet, carbassó ratllat i olives (13 s/carbassó ratllat i olives) · Gall dindi* guisat amb all, julivert i pastanaga (13 s/julivert s/all) · Fruita del temps
15	16	17	18	19
· FT: Espaguetis integrals amb salsa pesto s/cap al·lèrgen · Truita jardineria (13 truita francesa) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa vegetal) (13 sense tonyina i lactonesa vegetal) · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga (13 sense orenga) · Fruita del temps	· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, carbassó, i truita) (13 sense carbassó) · Peix de llotja segons les millor captures** (13 s/espines) · Amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja sense sucre afegit	· Crema tèbia de carbassó i porros · Pilota de vedella s/llet amb salsa de pomes (13 sense salsa) · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciam i germinats (13 sense germinats) · Fruita del temps
22	23	24	25	26
· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Hamburguesa de pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Taboulé (couscous integral, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Amanida d'arròs integral amb enciam, olives, tomàquet i cogombre · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja sense sucre afegit	· Cigrons guisats amb verdures - FT: · Veguuggets fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps
29	30	1	2	3
· Trinxat de bleda, carbassó i patates · Ales de pollastre ecològic cruixents al forn · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs integral · Truita francesa · Amanida d'enciams i pipes · 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, 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	FESTA	12
· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Amanida d'espírels integrals amb olives, pastanaga, i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams amb pipes · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Carn magra* amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i tomàquet · logurt natural sense sucre afegit		· Amanida de llenties amb tomàquet, carbassó ratllat i olives (13 s/carbassó ratllat i olives) · Gall dindi* guisat amb all, julivert i pastanaga (13 s/julivert s/all) · Fruita del temps
15	16	17	18	19
· Espaguetis integrals amb salsa pesto · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa) (13 sense tonyina i lactonesa) · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga (13 sense orenga) · Fruita del temps	· Arròs integral 2 delícies (pastanaga, carbassó i carbassó) · Peix de llotja segons les millors captures** (13 s/espines) · Amanida d'enciams i cogombre · logurt natural sense sucre afegit	· Crema tèbia de carbassó i porros · Pilota de vedella s/ou amb salsa de pomes (13 sense salsa) · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Seità amb arrebossat especial i salsa de tomàquet · Amanida d'enciam i germinats (13 sense germinats) · Fruita del temps
22	23	24	25	26
· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Hamburguesa de pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Taboulé (couscous integral, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa · Llom de porc* a la planxa · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Amanida d'arròs integrals amb enciam, olives, tomàquet i cogombre · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt natural sense sucre afegit	· Cigrons guisats amb verdures · FT: Vegenugets fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps
29	30	1	2	3
· Trinxat de bleda, carbassó i patates · Ales de pollastre ecològic cruixents al forn · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs integrals · Tires de gall dindi* saltades · Amanida d'enciams i pipes · 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, 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.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

SETEMBRE

CURS 2025-2026

HALAL



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Amanida d'espirals integrals amb olives, pastanaga, i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams amb pipes · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Pollastre* arrebossat · Amanida d'enciams i tomàquet · logurt natural sense sucre afegit	FESTA	· Amanida de llenties amb tomàquet, carbassó ratllat i olives (13 s/carbassó ratllat i olives) · Gall dindi* guisat amb all, julivert i pastanaga (13 s/julivert s/all) · Fruita del temps
15	16	17	18	19
· Espaguetis integrals amb salsa pesto · Truita jardineria (13 truita francesa) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa) (13 sense tonyina i lactonesa) · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga (13 sense orenga) · Fruita del temps	· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, carbassó, i truita) (13 sense carbassó) · Peix de llotja segons les millor captures** (13 s/espines) · Amanida d'enciams i cogombre · logurt natural sense sucre afegit	· Crema tèbia de carbassó i porros amb crostonets integrals* (13 sense crostonets) · Pilota de vedella s/porc amb salsa de pomes (13 sense salsa) · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciam i germinats (13 sense germinats) · Fruita del temps
22	23	24	25	26
· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Hamburguesa de pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Taboulé (couscous integral, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Amanida d'arròs integral amb enciam, olives, tomàquet i cogombre · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt natural sense sucre afegit	· Cigrons guisats amb verdures · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps
29	30	1	2	3
· Trinxat de bleda, carbassó i patates · Ales de pollastre ecològic cruixents al forn · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs integral · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pipes · 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.