

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

OCTUBRE

CURS 2025-2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	29	30	1	2
		· Espaguetis integrals amb salsa bolonyesa · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt natural sense sucres afegits	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
6	7	8	9	10
· Arròs integral a la cassola amb verdures · Gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt natural sense sucres afegits	· Macarrons integrals carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Cigrons guisats, amb sofregit · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	· Sopa d'au amb arròs integral · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Crema de carbassa i pastanaga amb crostonets* integrals · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de llenties amb verdures · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs integral amb verdures i conill · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt natural sense sucres afegits	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita paisana · Amanida d'enciams i olives · Iogurt natural sense sucres afegits	· Mongetes del ganxet guisada amb patata i ceba · Estofat de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps	· Espirals integrals marcianós · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb fideus · Mandonguilles vegetals amb salsa · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Crema de carbassa i porro amb crostonets* integrals · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Cigrons estofats amb patata, ceba i xoriço* · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Macarrons integrals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i olives · Iogurt natural sense sucres afegits	Menú Castanyada · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i moniato al forn · Fruita del temps	FESTA

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

OCTUBRE

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		· Espaguetis integrals amb salsa napolitana · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de gira-sol · logurt natural sense sucres afegits	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Seità a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
6	7	8	9	10
· Arròs integral a la cassola amb verdures · Llenties guisades · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt natural sense sucres afegits	· Trinxat de carbassó i pastanaga · Macarrons integrals carbonara vegetal · Fruita del temps	· Cigrons guisats, amb sofregit · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb arròs integral · Fricandó de tofu amb xampinyons · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Cous cous integral amb verdures · Tofu guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Crema de carbassa i pastanaga amb crostonets* integrals · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de llenties amb verdures · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs integral amb verdures · Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · logurt natural sense sucres afegits	· Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita paisana s/xoriço · Amanida d'enciams i olives · logurt natural sense sucres afegits	· Mongetes del ganxet guisada amb patata i ceba · Seità guisat amb pastanaga · Fruita del temps	· Espirals integrals marcianos · Llenties saltades amb verduretes · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb fideus · Mandonguilles vegetals amb salsa · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Crema de carbassa i porro amb crostonets* integrals · Tofu al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Cigrons estofats amb patata i ceba · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Macarrons integrals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Mongeta del carai saltada amb all i julivert · Amanida d'enciams i olives · logurt natural sense sucres afegits	Menú Castanyada · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Estofat de seità amb castanyes del Montseny i moniato al forn · Fruita del temps	FESTA

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

OCTUBRE

CURS 2025-2026



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		• Espaguetis integrals s/gluten amb salsa bolonyesa • Peix de llotja segons les millors captures (cuinat s/gluten) • logurt natural sense sucres afegits	• Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives • Llom* a la planxa amb salsa de ceba • Amanida d'enciams i panses • Fruita del temps	• Crema de llenties vermelles i verdures • Pizza* hortolana especial amb verdures i tomàquet • Fruita del temps
6	7	8	9	10
• Arròs integral a la cassola amb verdures • Gall dindi* al forn amb all i julivert • Amanida d'enciams i remolatxa • logurt natural sense sucres afegits	• Macarrons integrals s/gluten amb salsa carbonara • Peix de llotja segons les millors captures (cuinat s/gluten) • Fruita del temps	• Cigrons guisats, amb sofregit • Truita de carbassó i patates • Amanida d'enciams i cogombre • Fruita del temps	• Sopa d'au amb arròs integral • Fricandó de vedella s/gluten amb xampinyons • Fruita del temps	• Mongeta tendra amb patates • Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà s/cap al·lèrgen • Amanida d'enciams i naps ratllats • Fruita del temps
13	14	15	16	17
• Mill integral amb verdures • Pollastre* guisat amb poma • Fruita del temps	• Crema de carbassa i pastanaga • Truita de patates i ceba • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	• Estofat de llenties amb verdures • Gall dindi* amb arrebossat especial • Amanida d'enciams i pastanaga • Fruita del temps	• Arròs integral amb verdures i conill • Peix de llotja segons les millors captures (cuinat s/gluten) • logurt natural sense sucres afegits	• Escudella completa Sopa de galets s/gluten • Pilota s/gluten, verdures i cigrons • Fruita del temps
20	21	22	23	24
• Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga • Truita paisana • Amanida d'enciams i olives • logurt natural sense sucres afegits	• Mongetes del ganxet guisada amb patata i ceba • Estofat de pollastre* amb pastanaga • Fruita del temps	• Espirals s/gluten integrals marcianos • Peix de llotja segons les millors captures (cuinat s/gluten) • Fruita del temps	• "Trinxat" de col i patata amb oli d'all • Hamburguesa de vedella • Amanida d'enciam i magrana • Fruita del temps	• Sopa vegetal amb fideus s/gluten • Mandonguilles vegetals amb salsa • Amanida d'enciams i germinats • Fruita del temps
27	28	29	30	31
• Crema de carbassa i porro • Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	• Cigrons estofats amb patata, ceba i xoriço* • Truita d'espínacs frescos • Amanida d'enciams i tomàquet • Fruita del temps	• Macarrons integrals s/gluten amb salsa de carbassa amb formatge ratllat • Peix de llotja segons les millors captures (cuinat s/gluten) • logurt natural sense sucres afegits	• Menú Castanyada • Arròs integral amb salsa de tomàquet • Estofat de carn magra* de porc amb castanyes del Montseny i moniato al forn • Fruita del temps	FESTA

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.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

OCTUBRE

CURS 2025-2026



SENSE LACTOSA				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		• Espaguetis integrals amb salsa bolonyesa • Peix de llotja segons les millors captures** • Postre de soja	• Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives • Llom* a la planxa amb salsa de ceba • Amanida d'enciams i panses • Fruita del temps	• Crema de llenties vermelles i verdures • Pizza* hortolana especial amb verdures i tomàquet s/formatge* • Fruita del temps
6	7	8	9	10
• Arròs integral a la cassola amb verdures • Gall dindi* al forn amb all i julivert • Amanida d'enciams i remolatxa • Postre de soja	• Macarrons integrals amb carbonara vegetal • Peix de llotja segons les millors captures** • Fruita del temps	• Cigrons guisats, amb sofregit • Truita de carbassó i patates • Amanida d'enciams i cogombre • Fruita del temps	• Sopa d'au amb arròs integral • Fricandó de vedella amb xampinyons • Fruita del temps	• Mongeta tendra amb patates • Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà • Amanida d'enciams i naps ratllats • Fruita del temps
13	14	15	16	17
• Cous cous integral amb verdures • Pollastre* guisat amb poma i curri • Fruita del temps	• Crema de carbassa i pastanaga • Truita de patates i ceba • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	• Estofat de llenties amb verdures • Seità arrebossat • Amanida d'enciams i pastanaga • Fruita del temps	• Arròs integral amb verdures i conill • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciams i sèsam • Postre de soja	• Escudella completa Sopa de galets • Pilota s/llet, verdures i cigrons • Fruita del temps
20	21	22	23	24
• Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga • Truita paisana • Amanida d'enciams i olives • Postre de soja	• Mongetes del ganxet guisada amb patata i ceba • Estofat de pollastre* amb pastanaga • Fruita del temps	• Espirals integrals marcianos • Peix de llotja segons les millors captures** • Fruita del temps	• "Trinxat" de col i patata amb oli d'all • Hamburguesa de vedella • Amanida d'enciam i magrana • Fruita del temps	• Sopa vegetal amb fideus • Mandonguilles vegetals amb salsa • Amanida d'enciams i germinats • Fruita del temps
27	28	29	30	31
• Crema de carbassa i porro • Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	• Cigrons estofats amb patata, ceba i xoriço* • Truita d'espínacs frescos • Amanida d'enciams i tomàquet • Fruita del temps	• Macarrons integrals amb salsa de carbassa • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciams i olives • Postre de soja	• Menú Castanyada • Arròs integral amb salsa de tomàquet • Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i moniato al forn • Fruita del temps	FESTA

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.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

OCTUBRE

CURS 2025-2026

SENSE OU



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		• Espaguetis integrals amb salsa bolonyesa • Peix de llotja segons les millors captures** • logurt natural sense sucres afegits	• Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives • Llom* a la planxa amb salsa de ceba • Amanida d'enciams i panses • Fruita del temps	• Crema de llenties vermelles i verdures • Pizza* hortolana especial amb verdures i tomàquet • Fruita del temps
6	7	8	9	10
• Arròs integral a la cassola amb verdures • Gall dindi* al forn amb all i julivert • Amanida d'enciams i remolatxa • logurt natural sense sucres afegits	• Macarrons integrals carbonara • Peix de llotja segons les millors captures** • Fruita del temps	• Cigrons guisats, amb sofregit • Truita de carbassó i patates s/ou amb farina de cigrons • Amanida d'enciams i cogombre • Fruita del temps	• Sopa d'au amb arròs integral • Fricandó de vedella amb xampinyons • Fruita del temps	• Mongeta tendra amb patates • Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà • Amanida d'enciams i naps ratllats • Fruita del temps
13	14	15	16	17
• Cous cous integral amb verdures • Pollastre* guisat amb poma i curri • Fruita del temps	• Crema de carbassa i pastanaga • Truita de patates i ceba s/ou amb farina de cigrons • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	• Estofat de llenties amb verdures • Seità amb arrebossat especial • Amanida d'enciams i pastanaga • Fruita del temps	• Arròs integral amb verdures i conill • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciams i sèsam • logurt natural sense sucres afegits	• Escudella completa Sopa de galets • Pilota s/ou, verdures i cigrons • Fruita del temps
20	21	22	23	24
• Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga • Truita paisana s/ou amb farina de cigrons • Amanida d'enciams i olives • logurt natural sense sucres afegits	• Mongetes del ganxet guisada amb patata i ceba • Estofat de pollastre* amb pastanaga • Fruita del temps	• Espirals integrals marcianos • Peix de llotja segons les millors captures** • Fruita del temps	• "Trinxat" de col i patata amb oli d'all • Hamburguesa de vedella • Amanida d'enciam i magrana • Fruita del temps	• Sopa vegetal amb fideus • Mandonguilles vegetals amb salsa • Amanida d'enciams i germinats • Fruita del temps
27	28	29	30	31
• Crema de carbassa i porro • Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	• Cigrons estofats amb patata, ceba i xoriço* • Truita d'espínacs frescos s/ou amb farina de cigrons • Amanida d'enciams i tomàquet • Fruita del temps	• Macarrons integrals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciams i olives • logurt natural sense sucres afegits	Menú Castanyada • Arròs integral amb salsa de tomàquet • Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i moniato al forn • Fruita del temps	FESTA

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.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

OCTUBRE

CURS 2025-2026

HALAL



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		· Espaguetis integrals amb salsa bolonyesa s/porc · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt natural sense sucres afegits	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Gall dindi* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
6	7	8	9	10
· Arròs integral a la cassola amb verdures · Gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt natural sense sucres afegits	· Macarrons integrals amb carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Cigrons guisats, amb sofregit · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	· Sopa d'au amb arròs integral · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Crema de carbassa i pastanaga amb crostonets* integrals · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de llenties amb verdures · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs integral amb verdures i conill · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt natural sense sucres afegits	· Escudella vegetal Sopa de galets · Pilota s/porc, verdures i cigrons · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita paisana s/xoriço · Amanida d'enciams i olives · Iogurt natural sense sucres afegits	· Mongetes del ganxet guisada amb patata i ceba · Estofat de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps	· Espirals integrals marcianós · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa de vedella s/porc · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb fideus · Mandonguilles vegetals amb salsa · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Crema de carbassa i porro amb crostonets* integrals · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Cigrons estofats amb patata i ceba · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Macarrons integrals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i olives · Iogurt natural sense sucres afegits	Menú Castanyada · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Estofat de vedella amb castanyes del Montseny i moniato al forn · Fruita del temps	FESTA

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.