

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

GENER

CURS 2025 - 2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons integrals marcianos · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis integrals amb salsa napolitana · Truita jardineria · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · logurt natural sense sucres afegits	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill integral i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA 21		22
· Macarrons integrals amb salsa de formatge* i olives negres* · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, permil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps	· Cous cous turc · Durum de pollastre*  · Fruita del temps		· Llenties guisades amb verdures · Hamburguesa vegetal amb formatge* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
26	27	28	29	30
· Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt natural sense sucres afegits	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro amb crostonets* integrals · Pollastre* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Escudella completa - Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

GENER

CURS 2025 - 2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons integrals marcianos · Salsitxes vegetals · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Llenties saltades amb verdures · Fruita del temps	· Espaguetis integrals amb salsa napolitana · Truita jardinera · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Cigrons estofats · logurt natural sense sucres afegits	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de seità amb moniato · Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill integral i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA		21
· Macarrons integrals amb salsa de formatge* i olives negres · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, bròquil i olives*) · Cigrons saltats amb espinacs, pipes i panses · Fruita del temps	· Cous cous turc · Durum de falafel · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Hamburguesa vegetal amb formatge* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Crema de carbassa i porros amb crostonets* integrals · Mandonguilles vegetals a la jardinera · logurt natural sense sucres afegits
26	27	28	29	30
· Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Estofat de llenties · logurt natural sense sucres afegits	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	· Crema de porro amb crostonets* integrals · Tofu guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Escudella - Sopa vegetal de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

GENER

CURS 2025 - 2026

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Tuita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons integrals s/gluten marcanos · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis integrals s/gluten amb salsa napolitana · Tuita jardineria · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pipes · logurt natural sense sucres afegits	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill integral i verdures*** fetes a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA 21 · Mill turc · Durum de pollastre* · Fruita del temps		22
· Macarrons integrals s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres* · Tuita de patates i calçots · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps			· Llenties s/gluten guisades amb verdures · Hamburguesa vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
26	27	28	29	30
· Espaguetis integrals s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Tuita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt natural sense sucres afegits	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro · Pollastre* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets s/gluten · Pilota* s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

GENER

CURS 2025 - 2026



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita francesa · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons integrals marcianos · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis integrals amb salsa napolitana · Truita jardineria · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Postre de soja	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill integral i verdures*** fetes a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA		22
· Macarrons integrals amb salsa de tomàquet · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps	· Cous cous turc · Durum de pollastre* s/llet · Fruita del temps		· Llenties guisades amb verdures · Hamburguesa vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
26	27	28	29	30
· Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro · Pollastre* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Escudella completa · Sop de galets · Pilota* s/llet, verdures i cigrons · Fruita del temps

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

GENER

CURS 2025 - 2026

SENSE OU



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons integrals marcianos · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis integrals amb salsa napolitana · Llom de porc* a la planxa · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · logurt natural sense sucres afegits	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill integral i verdures ***fetes a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA · Cous cous turc · Durum de pollastre* · Fruita del temps		21
· Macarrons integrals amb salsa de formatge* i olives negres* · Llom de porc* a la planxa · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps		· Llenties guisades amb verdures · Hamburguesa vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	22
26	27	28	29	30
· Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix al forn · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt natural sense sucres afegits	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro · Pollastre* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

GENER

CURS 2025 - 2026



HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons integrals marcianos · Salsitxes vegetals · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis integrals amb salsa napolitana · Truita jardineria · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Iogurt natural sense sucres afegits	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Guisat de seità amb moniato · Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill integral i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA · Cous cous turc · Durum de pollastre*  · Fruita del temps		22
· Macarrons integrals amb salsa de formatge* i olives negres* · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, bròquil i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps		· Llenties guisades amb verdures · Hamburguesa vegetal amb formatge* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	23
26	27	28	29	30
· Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt natural sense sucres afegits	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro amb crostonets* integrals · Pollastre* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Escudella - Sopa vegetal de galets · Pilota* s/porc, verdures i cigrons · Fruita del temps

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.