







Els plats contenen:

GLUTEN 
OU 
API 

LLET I DERIVATS 
PROTEÏNA DE VACA 

SULFITS 
























































LLEGUMS 
PEIX 

FRUITS DE CLOSCA 

Setembre 2018

Escola Mas Maria



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
		ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana)     CROQUETES DE POLLASTRE    XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA NATURAL	ARROZ CON VERDURAS Y CURRY HINDÚ DE COCO (by Luís) LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)   AMANIDA VARIADA FRUITA NATURAL	CREMA FREDA DE PASTANAGA, TARONJA I API PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives)      JULIANA D' ENCIAM FRUITA NATURAL
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)   TRUITA DE PATATA, CARBASSÓ I CEBA (100% VEGETAL)  AMANIDA AMB VINAGRETA DE MERMELADA FRUITA NATURAL	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES POLLASTRE BROASTER   HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE FRUITA NATURAL	ARRÒS FREGIT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i champinyons) HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA   CARBASSÓ A LA PLANXA FRUITA NATURAL	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)  OUS FARCITS AMB MAIONESA, TONYINA I OLIVES     AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i IOGURT	MACARRONS SHREK     PEIX FRESC DE MERCAT  AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA NATURAL
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita)  POLLASTRE AMB SALSÀ DE LLIMONA   AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I FRUITA NATURAL	GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES, COMÍ I FARIGOLA (by Laura)  TRUITA DE FORMATGE    AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I FRUITA NATURAL	ESPAGUETIS AMB HERBES AROMÀTIQUES    LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ "CHIMICHURRI" (salsa opcional)  AMANIDA DE COGOMBRE, TOMÀQUET I FRUITA NATURAL	AMANIDA "A LA TEVA MIDA"      ARRÒS A LA CASSOLA AMB VEGETALS   IOGURT	BROU CASOLÀ AMB FIDEUS     ESTOFAT DE SÍPIA AMB PATATES   PÈSOLS SALTEJATS FRUITA NATURAL

Recomanació Sopars

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
		CREMA FREDA DE PÈSOLS QUICHE D'ESPINACS I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	SOPA FREDA DE SÍNDRIA I TOMÀQUET AMB MENTA BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA IOGURT BEGUT	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS PA AMB TOMÀQUET AMB PERNIL CUIT FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
AMANIDA D'ESPIRALS (tomàquet, olives negres, blat de moro i orenga) CAP DE LLOM ROSTIT FRUITA DEL TEMPS	HUMMUS CASOLÀ SALMÓ AMB SALSAS D'ALLS IOGURT	BLEDES AMB PATATES LLUÇ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell) MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	CREMA FREDA DE MELÓ AMB ENCENALLS DE PERNIL PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	GRAELLA DE VERDURES CREP DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE HAVARTI AMB ÈNCIAM FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
ESPINACS BULLITS AMB PATATES ORADA A LA SAL BROQUETA DE FRUITA VARIADA	GASPATXO CONILL A L'ALL CREMAT CUALLADA	MENESTRA CASOLANA (patata, mongeta verda, pastanaga i carbassó) AMB MAIONESA SÍPIA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	LLACETS AMB SALSAS DE FORMATGES PIT DE GALL D'INDI A LA CREMA DE MOSTASSA FRUITA DEL TEMPS	CREMA FREDA DE MELÓ AMB ENCENALLS DE PERNIL PIZZA CASOLANA DE BACÓ (salsa de tomàquet, mozzarella i orenga) FRUITA DEL TEMPS

Necessitats Alimentàries Especials

- | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1. Pasta sense gluten | 18. farina sense gluten | 35. mongeta verda amb patates | 52. Sopa de verdures |
| 2. Pasta sense ou | 19. arrebossat sense ou | 36. Truita vegana | 53. Sense àpi |
| 3. Sense formatge | 20. Hamburguesa de peix | 37. Truita francesa | 54. Vedella a la planxa |
| 4. Sense formatge | 21. Vedella a la planxa | 38. Truita francesa | 55. Lluç a la planxa |
| 5. Croquetes s/gluten | 22. mongeta tendra amb patata | 39. pa sense gluten | |
| 6. Pollastre arrebossat | 23. Truita vegana | 40. pa sense ou | |
| 7. Pollastre arrebossat | 24. Truita de pernil cuit | 41. sense vi | |
| 8. Vedella a la planxa | 25. Truita de tonyina | 42. Llom a la planxa | |
| 9. Lluç a la planxa | 26. Truita de tonyina | 43. Sense formatge | |
| 10. sense api | 27. Pasta sense gluten | 44. Sense formatge | |
| 11. Pizza sense gluten | 28. Pasta sense ou | 45. Sense panses ni pipes | |
| 12. Sense formatge | 29. Salsa napolitana | 46. Sense mostassa | |
| 13. Sense formatge | 30. Salsa napolitana | 47. Sense vinagre | |
| 14. Pizza de tonyina | 31. Llom a la planxa | 48. Sense pèsols | |
| 15. Sense api | 32. Sense truita | 49. sense api | |
| 16. Patata natural | 33. Salsa sense gluten | 50. Pasta s/gluten | |
| 17. Truita de blat de moro de patata i peix | 34. Pollastre a la planxa | 51. Pasta sense ou | |

PRODUCTES ECOLÒGICS I DE PROXIMITAT:

Tota la fruita i la verdura (excepte la mongeta verda).

Tota la pasta i l'arròs (blanc i integral).

Totes les llegums (excepte els pèsols).

El tomàquet triturat i el blat de moro.

Pa blanc i integral, la farina, la sal i el pa ratllat.

El peix és de producció nacional i el pollastre és "pio"

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001111)"