ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

ABRIL **CURS 2022-2023**

CELÍAC - S/PROT. LLET - S/SOJA - S/SUCRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
	11 · Arròs amb salsa de tomàquet (s.sucre) · Truita s/llet de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	12 · Bròquil, carbassa i patata al vapor · Timbal s/llet s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	13 · Macarrons d'arròs marcianos amb beixamel vegetal s/soja · Falafels de cigrons amb salsa de tomàquet (s.sucre) i amanida · Fruita del temps	14 · Llenties guisades amb verdures i xoriço · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
17 · Col i patata amb oli d'all · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	18 · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet (s.sucre) · Truita s/llet d'espinacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de primavera amb crostonets s/gluten · Llom de porc* a la planxa, amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	20 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/llet i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai guisades amb patata i verdures · Croquetes s/gluten s/llet de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
24 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita s/llet de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	25 ·"Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb tomàquet al forn amb orenga · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	**Menús del món: XINA** 27 · Arròs cantonès amb verdures s/tamari · Estofat s/gluten de cap de llom de porc* agredolç amb amanida · Fruita del temps	28 · Crema de llenties vermelles i carbassó · Pizza* s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet s/formatge · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

***** 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.