

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

ABRIL

CURS 2022-2023



## OVO LACTO PISCI VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				
		11	12	13
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, carbassa i patata al vapor</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Falafels de cigrons amb salsa de iogurt i llimona</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures i patata</li> <li>· Estofat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col i patata amb oli d'all</li> <li>· Estofat de tofu amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera amb crostonets</li> <li>· Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga</li> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisades amb patata i verdures</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus integrals a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Menús del món: XINA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs cantonès amb verdures</li> <li>· Guisat de tofu agredolç amb nap i verdures</li> <li>· Flam xinès fet a la cuina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i carbassó</li> <li>· Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>

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](http://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](http://www.ecomenja.com).

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

