

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

ABRIL

OVO LACTO VEGETARIÀ

CURS 2022-2023



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

