

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

ABRIL

S/LACTOSA

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
	11	12	13	14
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, carbassa i patata al vapor · Timbal s/lactosa de vedella* amb salsa de peres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos s/lactosa · Falafels de cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço · Peix de llotja segons les millor captures** , amb amanida · Fruita del temps
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> · Col i patata amb oli d'all · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera amb crostonets · Llom de porc* a la planxa, amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisades amb patata i verdures · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa 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 · Pollastre* al forn amb tomàquet al forn amb orenga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdures · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Menús del món: XINA · Arròs cantonès amb verdures · Estofat de cap de llom de porc* agredolç amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassó · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet amb formatge ratllat s/lactosa · 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.

