

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

ABRIL

CURS 2022-2023



S/PROT. LLET - S/OU - S/SOJA - S/MARISC

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>· Pit de gall dindi* a la planxa amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, carbassa i patata al vapor</li> <li>· Timbal s/llet s/ou de vedella amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos amb beixamel vegetal s/soja</li> <li>· Falafels de cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures i xoriçó</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** , amb amanida</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 gall dindi* 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>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera amb crostonets</li> <li>· Llom de porc* a la planxa, amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</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 s/llet s/ou 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>· Peix de llotja segons les millors captures**amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet al forn amb orenga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Menús del món: XINA</b></li> <li>· Arròs cantonès amb verdures s/tamari</li> <li>· Estofat de cap de llom de porc* agredolç, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i carbassó</li> <li>· Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet s/formatge</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, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

