

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

MAIG

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

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU	1 · Arròs amb salsa de tomàquet (s.sucre) · Hamburguesa s/gluten s/llet de vedella* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita s/llet de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Col i patata amb oli d'all · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	4 · Taboulé s/gluten (de mill, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Gall dindi* guisat amb xampinyons · Fruita del temps
8 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	9 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita s/llet de patata i ceba, amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	10 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Vegenuggets s/gluten s/llet s/soja fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	11 English Day · Spring vegetable Soup · Fish and Chips gluten free · Seasonal Fruit	12 · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet (s.sucre) · Llom de porc* al forn amb salsa de ceba · Fruita del temps
15 · Amanida d'espinals s/gluten amb enciam, olives, tomàquet i cogombre · Truita s/llet d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	16 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó s/gluten de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	17 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	18 · Mongeta tendra amb patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	19 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet s/formatge (s.sucre) · Fruita del temps
22 · Trinxat de carbassó, bleda i patata · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	23 · Amanida de lleties amb pipes de girasol, cogombre i tomàquet · Truita s/llet de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	24 · Sopa de peix** amb arròs · Salsitxes* de porc amb patates xip fetes a la cuina · Fruita del temps	25 · Macarrons d'arròs napolitana (s.sucre) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	26 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel s/gluten de cigrons i sofregit amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	29 · Fideus d'arròs a la cassola amb verdures · Truita s/llet de pastanaga s/formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	30 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten i amanida · Espaguetis d'arròs amb salsa de xampinyons s/llet · Fruita del temps	31 (Days 31 and 30 are crossed out with a diagonal line)	

* 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 asseguruem 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.

