

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



MAIG

CURS 2022-2023

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	4 · Col i patata amb oli d'all · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps	5 · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · 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 de patata i ceba, amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	10 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Veguuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	11 English Day · Spring vegetable Soup · Battered seitan with tomato sauce · Seasonal Fruit	12 · Amanida de mongeta del ganxet amb carbassó, tomàquet i remolatxa · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Iogurt Natural
15 · Amanida d'espivals amb enciam, olives, tomàquet i cogombre · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	16 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	17 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Iogurt Natural	18 · Mongeta tendra amb patata · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	19 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
22 · Trinxat de carbassó, bleda i patata · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	23 · Amanida de llenties amb pipes de girasol, cogombre i tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	24 · Sopa de verdures amb arròs · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps	25 · Macarrons napolitana · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	26 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel de cigrons i sofregit amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
29 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	30 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	31 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets i amanida · Espaguetis carbonara vegetal · Fruita del temps	/	

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

