

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

MAIG

S/FRUITS SECS

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTIU</b>	1 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	3 · Col i patata amb oli d'all · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	4 · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, s/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 de patata i ceba, amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	10 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Vegenuggets s/fruits secs fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	<b>English Day</b>	11 · Spring vegetable Soup · Fish and Chips · Seasonal Fruit
15 · Amanida d'espinals amb enciam, olives, tomàquet i cogombre · Truita d'espinaç amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	16 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	17 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural	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 hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
22 · Trinxat de carbassó, bleda i patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	23 · Amanida de lleties s/ pipes de girasol, amb cogombre i tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	24 · Sopa de peix** amb arròs · Salsitxes* de porc amb patates xip fetes a la cuina · Fruita del temps	25 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	26 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel s/fruits secs de cigrons i sofregit amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
<b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	29 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	30 · Hummus de cigrons s/sèsam i remolatxa amb bastonets i amanida · Espaguetis carbonara vegetal · Fruita del temps	31 (Cella buida amb diagonal)	(Cella buida amb diagonal)

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

