

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

MAIG

S/OU

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa s/ou de vedella* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	3 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives · logurt Natural	4 · Col i patata amb oli d'all · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	5 · Taboulé (cous cous, 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 · Pit de gall dindi* guisat amb pastanaga · Fruita del temps	10 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Vegenugets s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	11 English Day · Spring vegetable Soup · Battered seitan without egg with tomato sauce · Seasonal Fruit	12 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Llom de porc* al forn amb salsa de ceba · logurt Natural
15 · Amanida d'espíral amb enciam, olives, tomàquet i cogombre · Botifarra de porc a la planxa 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 millor 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 llenties 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 llenties amb pipes de girasol, cogombre i tomàquet · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · 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 millor captures** · Fruita del temps	26 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel s/ou 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 · Llom de porc* a la planxa, amb salsa de ceba · logurt 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, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

