

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

JUNY

**CELÍAC - S/LACTOSA**

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets s/gluten · Timbal s/gluten s/lactosa de vedella* amb salsa de pomes · Fruita del temps
5 · Macarrons d'arròs napolitana · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Arròs integral amb verdures · Cigrons guisats amb patata i ceba · Fruita del temps	7 · Crema de carbassó amb crostonets s/gluten · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja	8 · Ensaladilla russa amb lactonesa vegetal s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	9 · Amanida de llenties amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes s/gluten s/lactosa de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espíralis s/gluten amb enciam, olives i tomàquet · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa jardineria amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	14 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	15 · Mill amb verduretes · Pollastre* guisat amb poma i curri · Postre de soja	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya s/gluten s/lactosa de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten i s/lactosa · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets s/gluten · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa s/gluten s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	22 · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat*s/gluten s/lactosa	23 <b>FI DE CURS</b> <b>BON ESTIU!!</b>

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 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](http://www.ecomenja.com).

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

