

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

JUNY

HALAL - S/OU

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Timbal de vedella s/porc s/ou amb salsa de pomes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Cigrons guisats amb patata i ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties amb tomàquet pastanaga i olives</li> <li>· Croquetes s/ou de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espíral amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Pollastre* guisat amb poma i curri</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures amb crostonets</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa s/ou vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet</li> <li>· Pit de pollastre* arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Gelat* s/ou</li> </ul>	<p><b>FI DE CURS</b></p> <p><b>BON ESTIU!!</b></p>

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 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 guarició a [www.ecomenja.com](http://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.

