

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2022-2023



## OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
5 · Macarrons napolitana · Truita 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 · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	9 · Amanida de lleties amb tomàquet pastanaga i olives · Croquetes de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet · Hamburguesa de mill i verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita 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** amb amanida · Fruita del temps	15 · Cous cous integral amb verduretes · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · logurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets · Guisat de seità amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Lleties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	22 · Hummus de cigrons amb bastonets i amanida · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Gelat*	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 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.

