

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2022-2023



## OVO LACTO VEGETARIÀ

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                      | DIMARTS                                                                                                                                                                                                              | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                                                                       | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Mongeta del ganxet guisada amb patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives</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>· Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Estofat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb tomàquet pastanaga i olives</li> <li>· Croquetes 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'espivals amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de mill i verdures 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>· Truita jardineria amb amanida d'enciams i cogombre</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>· Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verduretes</li> <li>· Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Lassanya de lleties 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 seità amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons amb bastonets i amanida</li> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet</li> <li>· Gelat*</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 guarnició 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.

