

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

JUNY

S/FRUITS SECS

CURS 2022-2023



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 · Timbal de vedella* amb salsa de pomes · 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 verdures amb crostonets · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	9 · Amanida de lleties amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes s/panses de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espivals 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 jardinera 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 · logurt Natural	15 · Cous cous integral amb verduretes · Pollastre* guisat amb poma i curri · logurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
19 · Crema de carbassó amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa s/fruits secs 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 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat* s/fruits secs	23 FI DE CURS BON ESTIU!!

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. 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.

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

