

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

SETEMBRE

CELÍAC - S/LACTOSA

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de vedella* feta a la cuina amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina* · Guisat de gall dindi* amb pastanaga i patata · Fruita del temps
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet (13 s/olives) · Truita de patata i ceba (13 s/ceba) amb carbassó al forn · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** cuitat s/gluten (13 Lluç del Nord) · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema tèbia de carbassó amb crostonets s/gluten · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida (13 sense salsa de ceba) · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb patata i verdura · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirals d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdura · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuitat s/gluten, amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema tèbia de lenties vermelles i porros · Pizza s/gluten artesana amb pernil dolç s/lactosa*, verdures, tomàquet i formatge s/lactosa* · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge s/lactosa* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida russa amb lactonesa s/lactosa* · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianós amb beixamel vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** cuitat s/gluten · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenuggets s/gluten s/lactosa feta a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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 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.

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

