

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

SETEMBRE

CURS 2023-2024



L.T.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		6 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge* ratllat · Truita de carbassó s/patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural desnatat* 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra i poca patata al vapor · Hamburguesa de vedella* s/porc feta a la cuina amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps (s/préssec) 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina* · Guisat de gall dindi* amb pastanaga s/patata · Fruita del temps (s/préssec)
	11 FESTIU	12 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs integral amb olives, pastanaga i tomàquet · Truita de poca patata i ceba amb carbassó al forn · Iogurt Natural desnatat* 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons integrals napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit) amb amanida · Fruita del temps (s/préssec) 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema tèbia de carbassó s/patata amb s/patata crostonets · Cigrons saltats amb mill i remolatxa · Fruita del temps (s/préssec)
	18 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espivals integrals amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps (s/préssec) 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdura s/patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps (s/préssec) 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de blada, carbassa i poca patata · Fricandó de vedella* amb xampinyons · Fruita del temps (s/préssec) 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit) amb amanida · Iogurt Natural desnatat*
	25 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i poca patata · Pit de gall dindi* a la planxa amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps (s/préssec) 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada verdures s/patata · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps (s/préssec) 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida russa amb i poca patata s/lactonesa · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps (s/préssec) 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons integrals marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit) amb amanida · Iogurt Natural desnatat*
				29 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps (s/préssec)

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

Observacions:
 La dieta a seguir ha d'estar exempta de fregits, carn de porc, greixos saturats (reduïm els estofats) i préssec i convé que sigui rica en fibra (cereals integrals) i nutrients

