

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

OCTUBRE

CURS 2023-2024



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|---|---|
| 2 · Crema de carbassó · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps | 3 · Sopa d'au amb fideus i polenta · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural | 4 · Amanida d'arròs amb tomàquet, olives i carbassó ratllat · Cigrons guisats amb patata i verdures · Fruita del temps | 5 · Mongeta tendra amb patata · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 6 · Cous cous amb panses i pastanaga amb amanida · Mandonguilles de vedella* a la jardineria · Fruita del temps |
| 9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural | 10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | 11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps | 12 FESTIU | 13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ |
| 16 · Trinxat de blada, carbassa i patata · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps | 17 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 18 · Mongeta del carai amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 19 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i remolatxa) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural | 20 · Escudella completa s/porc Sopa de galets · Pilota s/porc*, verdures i cigrons · Fruita del temps |
| 23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Timbal de vedella* s/porc amb salsa de peres · logurt Natural | 24 · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps | 25 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 26 · Hummus de cigrons amb amanida i bastonets · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps | 27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps |
| 30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espinaacs frescos i amanida d'enciams i pastanga · logurt Natural | 31 Menú Castanyada · Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i xips de moniato · 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 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, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

