

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

OCTUBRE

CURS 2023-2024



## OVO LACTO PISCI VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó  · Guisat de tofu amb poma i curri  · Fruita del temps	3 · Sopa vegetal amb fideus i polenta  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · Iogurt 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 vegetals a la jardineria  · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa  · Iogurt Natural	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · 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 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Trinxat de blada, carbassa i patata  · Guisat d'arròs integral amb sofregit i bròcoli  · 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 millor captures** amb amanida  · Iogurt Natural	20 · Escudella vegetal completa Sopa de galets  · Pilota vegetal, verdures i cigrons  · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre  · Iogurt 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 mill i verdures fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres  · Truita d'espínacs frescos i amanida d'enciams i pastanga  · Iogurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b>  · Arròs amb salsa de tomàquet  · Fricandó de tofu 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](http://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](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.

