

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

OCTUBRE

CURS 2023-2024



OVO LACTO 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 · Estofat de seità amb pastanaga · 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 · Guisat de llenties amb patata i verdures · 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 · 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) · Guisat de tofu amb nap i verdures · 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 · Vegenugetts 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 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat · 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 Menú Castanyada · 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. 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, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

