

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

OCTUBRE

S/OU

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  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · logurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, 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* s/ou a la jardineria  · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga  · 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, carbassó ratllat i olives s/ou  · 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 bleada, carbassa i patata  · Pít 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  · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures  · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i pernil dolç)  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · logurt Natural	20 · Escudella completa de galets Sopa  · Pilota* s/ou, verdures i cigrons  · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Timbal s/ou de vedella* amb salsa de peres  · logurt Natural	24 · Llenties guisades amb patata i verdures  · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana  · 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 s/ou de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres  · Pollastre* a la planxa, amb tomàquet al forn  · logurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b>  · Arròs amb salsa de tomàquet  · Estofat de carn magra de porc* 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 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 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.

