

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2023-2024



CELÍAC - S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTIU	1 · Llenties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat s/ gluten amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata gratinats amb formatge s/lactosa amb beixamel s/gluten s/lactosa · Fricandó de vedella* amb pastanaga s/gluten · Fruita del temps	7 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i xoriç* · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Macarrons s/gluten amb pasta napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb formatge s/lactosa amb beixamel s/gluten s/lactosa, amb · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets s/gluten · Vegenugetts fets a la cuina*** al forn s/gluten s/lactosa amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis s/gluten marcianos amb formatge ratllat* s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures** s/gluten · Fruita del temps
20 · Crema de llenties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** sense gluten amb amanida · Postre de soja	22 · Escudella completa/ Sopa de galets s/gluten · Pilota* s/gluten s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	23 · Pastís de patata, salsa de tomàquet tonyina i olives · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza s/gluten hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i formatge rallat s/lactosa* · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	28 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons s/gluten a la carbonara s/lactosa s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** s/gluten amb amanida · 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 seït ni tofu.

