


ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

HALAL

DESEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<ul style="list-style-type: none"> - Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor - Falàfel de cigrons - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps
4	Menús del Món: EEUU 5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral a la cassola amb tomaquet - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrons amb salsa de formatge - **Burguer d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà - Fruita del temps  	FESTIU	FESTA	FESTIU
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verdures d'hivern amb crostonets - Tofu a la planxa amb salsa de ceba - Amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> - Cigrons estofats amb patates i verdures - Seità arrebossat amb salsa de tomàquet - Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Truita de pastanaga - Amanida d'enciams i olives - Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> - *Trinxat* de col i patata amb oli d'all - Guisat de gall dindi* amb poma i curri - Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> - Arròs 3 delícies (pastanaga, carbasso, olives) - Peix de llotja segons les millor captures** - Amanida d'enciam i remolatxa - Fruita del temps
18	19	MENÚ DE NADAL 20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa i porro - Espaguetis carbonara vegetal - Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> - Lenties amb arròs i verdures - Truita a la jardinera - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de Nadal amb galets i cigrons - Canelons d'espínacs amb beixamel vegetal - Amanida d'enciam amb olives - Torrons* (Picó) 	INICI VACANCES NADAL	VACANCES NADAL

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 matèxos siguin de proximitat, i asseguram 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, vegesuggets i mandongulles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seltà ni llet.

**Pa d'hamburguesa (ciabattine)- Aquest pa no porta gluten, ou, sèsam, llet.