


# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

L.T.

GENER

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Truita de patata</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt desnatat sense sucre</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>· Fricandó de vedella* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert</li> <li>· Amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** no fregit</li> <li>· Amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenuggets fets a la cuina*** amb quètxup casolà</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro sense crostonets</li> <li>· Seità amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals marcianos</li> <li>· Truita paisana</li> <li>· Amanida d'enciams i naps ratllats</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** no fregit</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt desnatat sense sucre</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls</li> <li>· Pollastre al forn amb tomàquet i orenga</li> <li>· Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures al forn</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Hamburguesa de vedella*</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures i patata</li> <li>· Pit de pollastre* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i nap rallat</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** no fregit</li> <li>· Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Iogurt desnatat sense sucre</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita francesa</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>
29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Guisat de lenties i arròs integral</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integral napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga</li> <li>· Amanida d'enciams i nap rallat</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	31 <p><b>Menús del Món: Japó</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Ramen" de peix amb verdures i fideus d'arròs</li> <li>· Ales de pollastre ecològiques amb salsa "teriyaki"</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>		

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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

## Observacions:

La dieta a seguir ha d'estar exempta de fregits, carn de porc, greixos saturats (reduïm els estofats) i prèsec i convé que sigui rica en fibra (cereals integrals) i nutrients.