


ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

MENÚ INTEGRAL

GENER

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i carbassa · Truita de patata · Amanida d'enciams i olives · logurt Natural 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus integrals · Fricandó de vedella* amb xampinyons · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenuggets fets a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
15 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrals marcianos · Truita paisana · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	18 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciam i cogombre · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
22 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciam i cogombre · logurt Natural 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
29 <ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Guisat de llenties i arròs integral · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integral napolitana · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	31 <p>Menús del Món: Japó</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Ramen" de peix amb verduretes i fideus d'arròs · Ales de pollastre ecològiques amb salsa "teriyaki"  · 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 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.

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