


ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ (NO CARN)

GENER

CURS 2023-2024



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|---|---|
| 8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 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 · Fricandó de seità amb xampinyons · Fruita del temps | 10 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Cigrons estofats amb verdures · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps | 11 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons 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 · Vegenugets fets a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps |
| 15 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps | 16 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Truita paisana · 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 · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · 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 tofu amb xampinyons · Fruita del temps | 23 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · 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 amb verdures (carbassa i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i cogombre · logurt Natural | 26 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons 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 amb salsa de formatge* i olives negres · 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 · Tofu marinat 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, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.