

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

L.T.

FEBRER

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons saltats amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** no fregit</li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Pizza* Hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt desnatat sense sucre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Tofu marinat</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pit de gall dindi* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** no fregit</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<p><b>DIJOUS GRAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures</li> <li>· Truita de patates</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt desnatat sense sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals a la carbonara vegetal</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>
<p><b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro sense crostonets</li> <li>· Truita d'espinaacs frescos</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb amanida i bastonets de pastanaga i pa</li> <li>· Espaguetis integrals napolitana amb formatge rallat*</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** no fregit</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal Sopa de pasta</li> <li>· Pilota vegetal (s/cap al-lèrgen), verdures i mongeta blanca</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Truita jardineria</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt desnatat sense sucre</li> </ul>	<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>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>· Hamburguesa de vedella* s/porc</li> <li>· Amanida de enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Estofat de gall dindi* amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina*** no fregits</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros sense crostonets</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals marcianos</li> <li>· Truita paisana s/xoriç</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps (no prèsec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** no fregit</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt desnatat sense sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Seità guisat</li> <li>· Amanida d'enciam i remolatxa</li> <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 assenyats 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 guarició a [www.ecomenja.com](http://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.

## 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.