

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

**NO COINCIDENCIA OU/LLEGUM**

**FEBRER**

**CURS 2023-2024**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Cigrons saltats amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	2 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · logurt Natural
5 · Arròs amb salsa de tomàquet · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	6 · Crema de lleties vermelles i porros · Escalopa de pit de gall dindi* amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	8 <b>DIJOUS GRAS</b> · Arròs amb sofregit de verdures · Truita de patata i botifarra d'ou* · Amanida d'enciams i olives · logurt Natural	9 · Macarrons a la carbonara vegetal · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà (Cap al-lèrgen) · Fruita del temps
12 <b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	13 · Crema de carbassa i porro sense crostonets · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	14 · Hummus de cigrons i remolatxa amb amanida i bastonets de pastanaga · Espaguetis napolitana amb formatge rallat* · Fruita del temps	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	16 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota* i verdures · Fruita del temps
19 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · logurt Natural	20 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	21 · Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella* · Amanida de enciams i remolatxa · Fruita del temps	22 · Cigrons estofats amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	23 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugetts fets a la cuina*** s/cap al-lèrgen · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
26 · Crema de porros sense crostonets · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	27 · Espaguetis marcianos · Truita paisana · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	28 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	29 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga · Amanida d'enciam i remolatxa · 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](http://www.ecomenja.com). A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assurem 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, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.