

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

## SENSE FRUITS SECS

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**</li> <li>· Amanida d'enciams</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Salsitxes de porc* al forn</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Escalopa de pit de gall dindi*</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</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**</li> <li>· Fruita del temps</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 patata i botifarra d'ou*</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons carbonara</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà (Cap al-lergen)</li> <li>· Fruita del temps</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'espínacs frescos</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb amanida i bastonets de pastanaga</li> <li>· Espaguetis napolitana amb formatge rallat*</li> <li>· Fruita del temps</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**</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de galets</li> <li>· Pilota*, verdures i mongeta blanca</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Truita jardinera</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Hamburguesa de vedella*</li> <li>· Amanida de enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugetts fets a la cuina***</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Truita paisana</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita)</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Carn magra de porc* guisada amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</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 guarició 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.