

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

S/GLUTEN S/LACTOSA

FEBRER

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
			<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons saltats amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana especial s/formatge amb pernil dolç, verdures i tomàquet · Postre de soja
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Escalopa de pit de gall dindi* amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten · Fruita del temps 	<p style="text-align: center;">DIJOUS GRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten a la carbonara vegetal · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà (Cap al·lèrgen) · Fruita del temps
11	12	13	14	15
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro sense crostonets · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb amanida i bastonets de pastanaga i pa s/gluten · Espaguetis s/gluten napolitana s/ formatge rallat* · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets s/gluten · Pilota* (s/cap al·lèrgen), verdures i mongeta blanca · Fruita del temps
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus s/gluten · Hamburguesa de vedella* · Amanida de enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugetts fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros sense crostonets · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/gluten marcianós · Truita paisana · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten · Amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga · Fruita del temps 	26

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 asseguram 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, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seïtà ni tofu.