

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

L.T.

MARÇ

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
4 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Truita jardineria Amanida d'enciams i olives Fruita del temps (no prèsec) 	5 <ul style="list-style-type: none"> Llenties guisades amb verdures Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern (poca patata) Hamburguesa de pollastre* Amanida d'enciams i poma Fruita del temps (no prèsec) 	7 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millor captures** no fregit Amanida d'enciams i pipes logurt desnatat sense sucre 	8 <ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Gall dindi* a la planxa amb xampinyons Fruita del temps (no prèsec)
11 <ul style="list-style-type: none"> Bròquil, coliflor, i pastanaga amb pipes Estofat de seità Amanida d'enciams i remolatxa logurt desnatat sense sucre 	12 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral al forn Cigrons amb verdures Amanida d'enciams i pipes Fruita del temps (no prèsec) 	13 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix** amb arròs Ales de pollastre ecològic cruixents no fregides Amanida d'enciam i olives Fruita del temps (no prèsec) 	14 <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis integrals napolitana Peix de llotja segons les millor captures** no fregit Amanida d'enciams i sèsam Fruita del temps (no prèsec) 	15 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel Fruita del temps (no prèsec)
18 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral a la cassola amb verdures Fricandó de vedella s/arrebossar* Amanida d'enciams i olives Fruita del temps (no prèsec) 	19 <ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pistons integrals i polenta Pernilets de pollastre* amb pastanaga Fruita del temps (no prèsec) 	20 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons integrals carbonara vegetal Peix de llotja segons les millor captures** no fregit Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps (no prèsec) 	21 <ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i porros Truita de pastanaga Amanida d'enciams i poma logurt desnatat sense sucre 	22 <ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor (poca), amb sèsam torrat Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà Fruita del temps (no prèsec)

VACANCES DE SETMANA SANTA

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

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

Observacions:

La dieta a seguir ha d'estar exempta de fregits, ha de tenir llet desnatada, poca patata, res de carn de porc, greixos saturats (reduïm els estofats) i prèsec i convé que sigui rica en fibra (cereals integrals) i nutrients.