

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

NO FORMATGE

MARÇ

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	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 · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pipes · Postre de soja 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel (s/cap al-lèrgen) · Fruita del temps
18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Postre de soja 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps

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, vegenugets 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.