

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



NOVEMBRE

CURS 2019-2020

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|---|--|--|--|---|
| 4<br>· FESTA<br><br>LLIURE DISPOSICIÓ   | 5<br>· Espaguetis napolitana<br><br>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives<br><br>· logurt Natural                     | 6<br>· Crema de verdures de tardor amb crostonets<br><br>· Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida<br><br>· Fruita del temps | 7<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all<br><br>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga<br><br>· Fruita del temps             | 8<br>· Arròs integral a la cassola amb verdures<br><br>· Peix de llotja segons les millor captures**<br><br>· Fruita del temps          |
| 11<br>· Gratinat de pastanaga, bleda i patata<br><br>· Pollastre guisat amb poma i curri<br><br>· Fruita del temps  | 12<br>· Arròs al forn amb sofregit i costelló<br><br>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa<br><br>· Fruita del temps | 13<br>· Mongeta del carai saltada amb patata<br><br>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma<br><br>· logurt Natural  | 14<br>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet<br><br>· Peix de llotja segons les millor captures**<br><br>· Fruita del temps | 15<br>· Crema de carbassa i porro amb crostonets<br><br>· Hamburguesa de vedella* amb salsa de ceba i amanida<br><br>· Fruita del temps |
| 18<br>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)<br>· Escalopa de vedella* amb amanida d'enciams i remolatxa<br><br>· logurt Natural            | 19<br>· Crema de porros amb crostonets<br><br>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i sèsam<br><br>· Fruita del temps            | 20<br>· Llenties guisades amb verdures i xoriço*<br><br>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga<br><br>· logurt Natural   | 21<br>· Cous cous amb verdures<br><br>· Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga<br><br>· Fruita del temps                     | 22<br>· Sopa vegetal amb mill i cigrons<br><br>· Peix de llotja segons les millor captures**<br><br>· Fruita del temps                  |
| 25<br>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel<br>· Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes<br><br>· Fruita del temps | 26<br>· Arròs integral amb verdures<br><br>· Mandonguilles a la jardinera<br><br>· Fruita del temps                                  | 27<br>· Macarrons marcianos<br><br>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida<br><br>· Fruita del temps                 | 28<br>· Escudella completa Sopa de galets<br><br>· Pilota, verdures i cigrons<br><br>· Fruita del temps                                      | 29<br>· Crema de llenties vermelles i verdures<br><br>· Pizza de pernil dolç amb tomàquet i mozzarella<br><br>· logurt Natural          |

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).