

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



NOVEMBRE

CURS 2019-2020

HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 · FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	5 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	6 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís calent polenta, mongeta carai i verd., grat. amb formatge · Fruita del temps	7 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	8 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
11 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	12 · Arròs al forn amb verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de gall dindi*, amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	14 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	15 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
18 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	19 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	21 · Cous cous amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes de lluç** amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
25 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	26 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles de seità a la jardinera · Fruita del temps	27 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	28 · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	29 · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · 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. 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.