

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



SETEMBRE

CURS 2020-2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Bistec de vedella* amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb tomàquet, pastanaga, carbassó i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
28 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de 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.