

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



OCTUBRE

CURS 2020-2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	2 · Crema de lleties vermelles i porros · Bistec* de vedella a la planxa amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	6 · Llenties amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	8 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella* amb salsa de peres · Fruita del temps
12 FESTIU	13 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · logurt Natural	15 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Fricandó de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	16 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
19 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	22 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	23 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa de vedella* amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Escalopa de vedella* amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	27 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	28 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	29 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps

* 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.