

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



OCTUBRE

CURS 2021-2022

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
4 · Trinxat de col, carbassa i patata · Arròs integral a la cassola amb mongeta blanca i verdures · Fruita del temps	5 · Llenties guisades amb verdures · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	6 · Sopa de verdures amb arròs · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps	7 · Hummus de cigrons amb bastonets · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural
11 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	12 FESTIU	13 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt Natural	15 · Hummus de llenties amb bastonets de pastanaga · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
18 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Escudella vegetal completa de galets · Pilota vegetal***, verdures i cigrons · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb patata i verdures · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	21 · Mongeta tendra amb patata · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
25 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	26 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de bleada, carbassa i patata amb oli d'all · Pastís de mill i mongeta amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	28 · Crema de carbassó amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	29 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to