

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



OCTUBRE

CURS 2021-2022

S/OU

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|--|---|
| | | | | 1 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural |
| | 4 | 5 | 6 | 7 8 · Arròs 3 delícies s/truita · Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural |
| · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre* al forn amb tomàquet · Fruita del temps | · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural | · Sopa de peix** amb arròs · Mandonguilles* s/ou a la jardinera · Fruita del temps | · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps |
| FESTA LLIURE DISPOSICIÓ | FESTIU | · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Bistec* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt Natural | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps |
| · Arròs integral a la cassola amb verdures · Pit de gall dindi* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | · Escudella completa de galets · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps | · Llenties guisades amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps | · Mongeta tendra amb patata · Vegenugets s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps |
| · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | · Mongeta del carai guisada amb verdures · Seità arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps | · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Timbal s/ou de vedella* amb salsa de peres · logurt Natural | · Crema de carbassó amb crostonets · 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.

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