

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



OCTUBRE

CURS 2020-2021

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	2 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	6 · Lleties amb verdures · Truita de patata i cabassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Veguuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	8 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Iogurt Natural	9 · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · Fruita del temps
FESTIU	12 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	13 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	14 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
19 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	22 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	23 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i carbassó) · Veguuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural	27 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	28 · Lleties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	29 · Cous cous amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb fideus i cigrons · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · 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.