

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

FEBRER

CURS 2022-2023



| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|---|---|--|---|--|
|   |   | 1<br>· Sopa vegetal amb pasta meravella<br>· Pollastre* al forn amb xips de moniato<br>· Fruita del temps  | 2<br>· Arròs integral a la cassola amb verdures<br>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida<br>· Iogurt Natural  | 3<br>· Crema de llenties vermelles i porros<br>· Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet<br>· Fruita del temps            |
| 6<br>· Bròquil i patata al vapor<br>· Pollastre* guisat amb poma i curri<br>· Iogurt Natural                          | 7<br>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga<br>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps                   | 8<br>· Llenties guisades amb patata i verdures<br>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet<br>· Fruita del temps   | 9<br>· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres<br>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida<br>· Fruita del temps                                    | 10<br>· Sopa de peix** amb arròs<br>· Mandonguilles* a la jardinera<br>· Fruita del temps                                  |
| 13<br>· Cous cous integral amb verdures<br>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons<br>· Fruita del temps               | 14<br>· Trinxat de bleda, carbassa i patata<br>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida<br>· Fruita del temps | 15<br>· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)<br>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida<br>· Iogurt Natural                     | 16<br><b>Dijous Gras</b><br>· Mongeta del Carai guisada amb sofregit de verdures<br>· Truita de patata i botifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps | 17<br>· Escudella completa<br>Sopa de fideus<br>· Pilota*, verdures i cigrons<br>· Fruita del temps                        |
| 20<br><b>FESTA</b><br><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>  | 21<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all<br>· Llom de porc* a la planxa amb amanida d'enciams i olives<br>· Iogurt Natural               | 22<br>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet<br>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i germinats<br>· Fruita del temps | 23<br>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives<br>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida<br>· Fruita del temps                              | 24<br>· Crema de carbassa i porros<br>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel<br>· Fruita del temps |
| 27<br>· Macarrons amb salsa de tomàquet<br>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps | 28<br>· Crema de verdures d'hivern<br>· Fricandó de vedella* amb xampinyons i pastanaga<br>· Fruita del temps                                   |  |   |  |

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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](http://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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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

