

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

FEBRER

CURS 2022-2023



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Sopa vegetal amb pasta meravella · Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet, gratinat · Fruita del temps	2 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Veguuggets fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i magrana · Iogurt Natural	3 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
6 · Bròquil i patata al vapor · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural	7 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	8 · Lleties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	9 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	10 · Sopa vegetal amb arròs · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps
13 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de tofu* amb xampinyons · Fruita del temps	14 · Trinxat de bleida, carbassa i patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps	15 · Hummus de cigrons i remolatxa, amb bastonets i amanida · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Iogurt Natural	16 Dijous Gras · Mongeta del Carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	17 · Escudella vegetal completa Sopa de fideus · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps
20 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt Natural	22 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	23 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Arròs integral amb verdures · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb patata i ceba · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
27 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · Crema de verdures d'hivern · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i asseguruem 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.

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

