

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

FEBRER

**S/LACTOSA**  
DILLUNS

CURS 2022-2023



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

