

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

GENER

OVO LACTO VEGETARIÀ

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet, gratinat · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Vegenugets fets a la cuina*** amb ketchup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps
16 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Estofat de seità amb xampinyons i arròs · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons · Iogurt Natural 	19 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
23 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa, amb bastonets i amanida · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Tofu guisat amb amb nap i xampinyons · Iogurt Natural
30 <ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i amanida · Espaguetis napolitana · 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 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 guarició a 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.

