

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

GENER

**CELÍAC**

CURS 2022-2023



| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|---|---|--|---|---|
| 9<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>   | 10<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>            | 11<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus s/gluten</li> <li>· Fricandó s/gluten de vedella* amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>               | 12<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>           | 13<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenuggets s/gluten fets a la cuina*** amb ketchup casolà i amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  |
| 16<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostons s/gluten</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                             | 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs marcianos s/gluten</li> <li>· Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>           | 18<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>         | 19<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                      | 20<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 23<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>            | 24<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Hamburguesa s/gluten de vedella* amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>      | 25<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Llentises guisades amb verdures i patata</li> <li>· Escalopa s/gluten de pollastre* amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 26<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul> | 27<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   |
| 30<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 31<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Espaguetis d'arròs napolitana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | /  |   |   |

\* 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 guarició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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

