

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2022-2023



S/LACTOSA				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella* amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata amb formatge s/lactosa · Vegenugets s/lactosa 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 · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos amb beixamel de beguda vegetal · Truita s/lactosa paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja 	19 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes s/lactosa 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*s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
30 <ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa · 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.

