

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CURS 2022-2023



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
				3
				Menús del món: MÈXIC
		· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Veguuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb galets i polenta · Guisat de tofu amb nap i verdures · Iogurt Natural	· "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos d'arròs amb verdures i amanida · Plàtan fregit
6	7	8	9	10
· Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de seità amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis marcanos · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	· Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Cous cous integral amb verdures · Guisat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps	· Mongeta del carai amb verdures · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Cigrons guisats amb patata i ceba · Iogurt Natural	· Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	· Arròs integral amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i patata · Iogurt Natural	· Lleties guisades amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb fideus · Guisat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Hummus de lleties amb bastonets de pa i amanida · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Iogurt Natural

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

