

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

MARÇ

S/LACTOSA

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Vegenuggets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<p><b>Menús del món: MÈXIC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet</li> <li>· Tacos de pollastre* amb amanida</li> <li>· Plàtan fregit</li> </ul>
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades</li> <li>· Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marciános amb beixamel s/lactosa</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb sofregit i costelló</li> <li>· Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Pollastre* guisat amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb crostonets</li> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa paisana amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa de vedella* amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat s/lactosa</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat s/lactosa de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Fricandó de vedella* amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i ceba</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Postre de soja</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 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.

