

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

SETEMBRE

CURS 2023-2024



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		6 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge* ratllat · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	7 · Mongeta tendra amb patata · Arròs integral guisat amb verdures · Fruita del temps	8 · Amanida de cigrons amb carbassó tomàquet i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
FESTIU	11 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Truita de patata i ceba amb carbassó al forn · Iogurt Natural	12 · Macarrons napolitana · Tofu guisat amb pastanaga i porro · Fruita del temps	13 · Crema tèbia de carbassó amb crostonets · Cigrons saltats amb mill i remolatxa · Fruita del temps	14 · Llenties guisades amb patata i verdura · Seità guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps
18 · Amanida d'espírels amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	19 · Cigrons guisats amb patata i verdura · Arròs integral al forn amb verdures · Fruita del temps	20 · Trinxat de blada, carbassa i patata · Fricandó de seità amb xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Mongeta del ganxet amb patata i verdures · Iogurt Natural	22 · Crema tèbia de llenties vermelles i porros · Pizza artesana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
25 · Trinxat de col, carbassa i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	26 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Amanida russa amb lactonesa · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	28 · Hummus de cigrons amb bastonets i amanida · Macarrons marcianos · Iogurt Natural	29 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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 asseguruem 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.

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

