

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

OVOLACTOVEGETARIÀ

DESEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
4 · Arròs integral a la cassola amb tomaquet Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	5 Menús del Món: EEUU · Macarrons amb salsa de formatge · Burguer d'hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet i quètxup casolà · Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets Tofu a la planxa amb salsa de ceba Amanida d'enciam i tomàquet · Fruita del temps	13 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all Mongeta del Carai amb verdures · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbasso, olives) · Croquetes de mill vegetals Amanida d'enciam i nap rallat · Fruita del temps
18 · Llenties amb arròs i verdures · Truita a la jardinera Amanida d'enciams i magrana	19 · Crema de carbassa i porro · Espaguetis a la carbonara vegetal · Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb galets i cigrons · Canelons d'espínacs amb beixamel vegetal · Torrons* - Neules (Picó)	21 INICI VACANCES NADAL	22 VACANCES NADAL

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 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.

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

**Pa d'hamburguesa (ciabattine)= Aquest pa no porta gluten, ou, sèsam, llet.