


# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

SENSE OU

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  "Fingers" de pollastre* amb arrebossat especial i salsa de tomàquet.  Amanida d'enciams i magrana  · Fruita del temps	5 <b>Menús del Món: EEUU</b>  · Macarrons amb salsa de formatge  · **Burguer d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà  · Fruita del temps 	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	8 <b>FESTIU</b>
11 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita de pastanaga s/ou (amb farina de cigrons)  Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern sense crostonets  · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba  Amanida d'enciam i tomàquet  · Fruita del temps	13 · Cigrons estofats amb patates i verdures  · Seità arrebossat especial amb salsa de tomàquet  · Iogurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Guisat de gall dindi* amb poma i curri  · 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 s/ou (amb farina de cigrons)  Amanida d'enciams i magrana  · Fruita del temps	19 · Crema de carbassa i porro  · Peix de llotja segons les millor captures**  Amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	20 <b>MENÚ DE NADAL</b>  · Sopa de Nadal amb galets  · Canelons de pollastre, porc i vedella gratinats amb beixamel  · Torrons* (Picó)	21 <b>INICI VACANCES NADAL</b>	22 <b>VACANCES NADAL</b>

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](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.

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