ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

OVOLACTOVEGETARIÀ

ABRIL **CURS 2023-2024**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 **FESTA**	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	**Menú Argentina** 3 · Cigrons amb "chimichurri" · Milanesa argentina vegetal (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i sesàm · Fruita del temps
8 · Crema de carbassa i porros amb pipes · Seità al forn amb salsa de ceba · Fruita del temps	9 · Espaguetis marcianos · Truita paisana s/xoriço · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Tofu guisat amb xampinyons · Amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	11 ·"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
15 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	16 · Llenties guisades amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Mongetes del carai saltades amb all i julivert · Iogurt Natural	19 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de tofu amb xampinyons · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Pastis de polenta i mongeta del carai amb verdures · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	23 · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	24 · Sopa vegetal amb arròs · Tofu marinat · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Mandonguilles vegetals amb picada vegetal · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
29 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Estofat de tofu amb patates i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa de verduras amb pistons, polenta i cigrons · Guisat de seità · Amanida d'enciams i poma · 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 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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.