ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

SENSE GLUTEN

ABRIL **CURS 2023-2024**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 **FESTA**	2 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	**Menú Argentina** 3 · Cigrons amb "chimichurri" · Milanesa argentina* amb arrebossat especial (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus s/gluten · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i sesàm · Fruita del temps
8 · Crema de carbassa i porros sense crostonets · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	9 · Espaguetis s/gluten marcianos · Truita paisana · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten · Amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	11 ·"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill (cap al·lergen) i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
15 · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	16 · Llenties guisades amb verdures · Pit de pollastre a la planxa · Amanida d'enciams · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	19 · Mill amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Salsitxes de porc* al forn · 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 de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	25 · Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
29 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Estofat de vedella* amb patates i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta · Pernilets de pollastre* · 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 seitá ni tofu.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.