

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

**SENSE LACTOSA**

**ABRIL**

**CURS 2023-2024**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTA</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet  · Truita de formatge*  · Amanida d'enciams i olives  · Postre de soja	3 <b>Menú Argentina</b>  · Cigrons amb "chimichurri"  · Milanesa argentina* (amb salsa de tomàquet s/formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus  · 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 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 millor captures**  · Amanida d'enciams i pastanaga  · Postre de soja	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · 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 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 de vedella*  · Amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	18 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Amanida d'enciams i pastanaga  · Postre de soja	19 · Cous cous integral 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  · Postre de soja	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 napolitana  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades  · Pizza* Hortolana especial s/formatge 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 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](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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità 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.