

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

DESEMBRE

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres* - Truita francesa - Amanida d'enciams - Fruita del temps	2 - Cigrons estofats amb patata i verdures - Seità al forn amb ceba, pastanaga i orenga - logurt Natural	3 - Arròs amb salsa de tomàquet - Llenties guisades amb verduretes - Fruita del temps	4 - Sopa vegetal amb meravella - Tofu a la planxa amb salsa de ceba - Amanida d'enciam i magrana - Fruita del temps	5 - Crema de carbassa i porro - Vegenuggets*** fets a la cuina - Amanida d'enciam i poma - Fruita del temps
8 FESTA	9 - Espaguetis amb salsa napolitana - Truita de patates i ceba - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	10 - Gratinat de bleda, carbassa i patates - Mongetes saltades amb all, julivert i cous cous - Fruita del temps	11 - Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i truita) - Cigrons saltats amb remolatxa i pipes de gira-sol - logurt Natural	12 - Crema de llenties vermelles i porro - Pizza* hortolana gratinada amb mozzarella* - Fruita del temps
15 - Fideus a la cassola amb verdures de temporada - Truita de formatge* - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	16 - Mongetes del ganxet guisades amb verdures i patata - Tofu rostit amb salsa de pomes - Fruita del temps	17 - Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades - Seità arrebossat - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	18 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Guisat de llenties - logurt Natural	19 MENÚ DE NADAL - Sopa vegetal de nadal amb galets i cigrons - Canelons d'espínacs amb beixamel***, fets a la cuina - Torró* de xocolata cruixent
22	23	24	25	26
29	30	31		

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un ***. A més d'aquests productes ecològics auditats, el 80% dels mateixos són de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa i EcoLocal a www.ecomenja.com.**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.

Les hamburgueses de vedella també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.