

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

DESEMBRE

CURS 2025-2026



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Macarrons amb oli d'oliva i verdures · Truita de pernil dolç* · Amanida d'enciams · Fruita del temps	2 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb ceba, pastanaga i orenga · Postre de soja	3 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i panses · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb meravella · Llom* 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*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i poma · Fruita del temps
8 FESTA	9 · Espaguetis a la catalana (salsitxes*, carn magra* i salsa de tomàquet) · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	10 · Bleda, carbassa i patates · Pollastre* a la llimona amb cous cous · Fruita del temps	11 · Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i olives · Postre de soja	12 · Crema de llenties vermelles i porro · Pizza* especial amb tomàquet, i pernil dolç* s/formatge, feta a la cuina · Fruita del temps
15 · Fideus a la cassola amb verdures de temporada · Truita francesa · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	16 · Mongetes del ganxet guisades amb verdures i patata · Pollastre* rostit amb salsa de pomes · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Carn magra* arrebossada · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i olives · Postre de soja	19 MENÚ DE NADAL · Sopa de nadal amb galets · Canelons de pollastre*, porc i vedella amb beixamel s/llet fets a la cuina · Torró de Xixona
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.