

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2025 - 2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons marcianos · Salsitxes vegetals · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Llenties saltades amb verdures · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardinera · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, bròquil i olives*) · Cigrons estofats · Iogurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de seità amb moniato i pipes · Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA · Cous cous turc · Durum de falafel 		22
· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Ous al plat amb pistó de verdures · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Cigrons saltats amb espinacs, pipes i panses · Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Hamburguesa vegetal amb formatge* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	23
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Estofat de llenties · Fruita del temps	· Crema de porro amb crostonets* · Tofu guisat amb ceba i carbassa · Iogurt Natural	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	· Escudella - Sopa vegetal de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps

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

* 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.

** 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.