

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

FEBRER

CURS 2025 - 2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · Tofu amb salsa de poma · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	3 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Fideus a la cassola amb verdures · Estofat de cigrons · Fruita del temps	5 · Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i truita) · Guisat de mongetes amb ceba i patata · Iogurt Natural	6 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lasanya de llenties gratinada amb beixamel · Fruita del temps
9 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Mandonguilles amb salsa de ceba · Fruita del temps	10 · Cous cous amb verdures · Cigrons guisats amb curri · Fruita del temps	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Llenties estofades · Fruita del temps	12 DIJOUS GRAS · Mongeta del ganxet guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	13 · Espirals marcianos · Vegenuggets*** fets a la cuina · Amanida d'enciams · Iogurt Natural
16 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	18 · Gratinat* de carbassa, bleda i patata · Mongetes saltades amb xips de moniato · Fruita del temps	19 · Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Cigrons saltats amb remolatxa, olives* negres i pipes de gira-sol · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb verdures · Pizza* hortolana gratinada amb mozzarella* · Fruita del temps
23 · Crema de porros amb crostonets * · Guisat de tofu amb curri i sèmola de blat · Fruita del temps	24 · Pastís calent de patates amb salsa de tomàquet gratinat · Salsitxes vegetals al forn · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	25 · Arròs amb ceba i pastanaga · Estofat de mongeta blanca · Iogurt Natural	26 · Cigrons guisats amb verdures · Ous al plat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Tallarines amb salsa bolonyesa de llenties i formatge* ratllat · 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 seït 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.