

# Agermanament

## PAGÈS

Hola, “sóc en Roger Solé d’El Petit Bané i m’agrada l’esport de risc, per això sóc pagès agroecològic” 😊.

El Petit Bané és una empresa agrícola de Vilassar de Mar que va néixer fa deu anys. Ens dediquem al cultiu i la venda d'aliments ecològics, però també dinamitzem la finca amb visites escolars i tallers per a tots els gustos ([www.elpetitbane.com](http://www.elpetitbane.com)).

Hola, soc la Nani Moré, activista defensora del model agroecològic en l'alimentació escolar i membre de CIN5 ([www.cinc.bio](http://www.cinc.bio)).

Juntament amb altres 4 xefs inquiets per la cuina saludable i sostenible, l'any 2023 vam iniciar CIN5 un obrador propi on cuinem set elaborats diferents de proteïna vegetal, comercialitzem a escoles, restaurants i també a particulars.

Un dels pagesos que ens proporciona hortalisses ecològiques fresques acabades de collir és en Roger d’El Petit Bané. Tots dos estem a Vilassar de Mar, treballem des de fa uns anys amb Ecomenja.

Aquest curs tots dos ens hem Agermanat amb l’Escola Pérez Sala i Ecomenja, per a què els alumnes de 3r ens visiteu i conegueu més a prop, qui som, on estem, com treballem, què produïm i quina cura tenim amb la vostra alimentació diària a l’escola.

Fareu activitats a l’aula relacionades amb l’Agermanament, ens visitareu als camps i a l’obrador, i nosaltres us tornarem la visita a l’Escola, amb tot l’espai migdia i a l’aula.

Fins aviat!



ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

MARÇ CURS 2025-2026



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                 | DIMARTS                                                                                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                  | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 <ul style="list-style-type: none"><li>· Crema de carbassa amb crostonets*</li><li>· Salsitxes de porc* amb patates al forn</li><li>· Amanida d'enciams i olives*</li><li>· Fruita del temps</li></ul> | 3 <ul style="list-style-type: none"><li>· Sopa de peix** amb arròs</li><li>· Truita de formatge*</li><li>· Amanida d'enciam i pastanaga</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                                          | 4 <ul style="list-style-type: none"><li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li><li>· Estofat de gall dindi* amb xampinyons</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                                                           | 5 <ul style="list-style-type: none"><li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li><li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li><li>· Iogurt Natural</li></ul>                                                              | 6 <ul style="list-style-type: none"><li>· Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures</li><li>· Croquetes de pollastre* fetes a la cuina***</li><li>· Amanida d'enciams i sèsam</li><li>· Fruita del temps</li></ul> |
| 9 <ul style="list-style-type: none"><li>· Macarrons salsa de formatge i olives negres</li><li>· Truita de pernil dolç*</li><li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li><li>· Fruita del temps</li></ul>     | 10 <ul style="list-style-type: none"><li>· Arròs 3 delícies (carbassa, olives* i truita)</li><li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li><li>· Amanida d'enciam i poma</li><li>· Fruita del temps</li></ul> | 11 <ul style="list-style-type: none"><li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li><li>· Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça</li><li>· Iogurt Natural</li></ul>                                                   | 12 <ul style="list-style-type: none"><li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat</li><li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà</li><li>· Amanida d'enciams i blat de moro*</li><li>· Fruita del temps</li></ul> | 13 <div>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</div>                                                                                                                                                                                             |
| 16 <ul style="list-style-type: none"><li>· Cous cous amb verdures</li><li>· Gall dindi* guisat amb ceba i panses*</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                                                  | 17 <ul style="list-style-type: none"><li>· Tallarines amb salsa carbonara vegetal</li><li>· Truita jardinera</li><li>· Amanida d'enciams i blat de moro*</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                         | 18 <ul style="list-style-type: none"><li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li><li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li><li>· Amanida d'enciams i pipes</li><li>· Iogurt Natural</li></ul>                           | 19 <ul style="list-style-type: none"><li>· Llenties guisades amb xoriço* i verdures</li><li>· Pernilets de pollastre* amb herbes provençals</li><li>· Amanida d'enciams i poma</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                                     | 20 <ul style="list-style-type: none"><li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li><li>· Hamburguesa de vedella</li><li>· Xips de remolatxa</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                                              |
| 23 <ul style="list-style-type: none"><li>· Sopa minestrone</li><li>· Pollastre* a la llimona amb canyella</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                                                          | 24 <ul style="list-style-type: none"><li>· Cigrons estofats amb verdures</li><li>· Truita de patata i calçots</li><li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li><li>· Iogurt Natural</li></ul>                              | 25 <ul style="list-style-type: none"><li>· Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat</li><li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li><li>· Amanida d'enciams i poma</li><li>· Fruita del temps</li></ul> | 26 <ul style="list-style-type: none"><li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li><li>· Carn magra* arrebossada</li><li>· Amanida d'enciams i olives*</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                                                               | 27 <ul style="list-style-type: none"><li>· Crema de verdures de primavera</li><li>· Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i remolatxa</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                                                 |
| VACANCES DE SETMANA SANTA                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       | 1                                                                                                                                                                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                                                                                                                 |

Hola, som en **Roger Solé del Petit Bané**, pagès ecològic, i la **Nani Moré de "CINC"**, obrador ecològic de productes de proteïna vegetal.

Tots dos ens hem agermanat amb l'Escola Pérez Sala i Ecomenja, i tots dos treballem molt a prop de l'escola.

**Durant tot el curs hi ha productes nostres** ([www.elpetitbane.com](http://www.elpetitbane.com) / [www.cinc.bio](http://www.cinc.bio)) als menús de l'Escola Pérez Sala.

Juntament amb altres pàges/es i productors/es, planifiquem cultius i compres amb Ecomenja. Aquests propers mesos, gràcies a l'agermanament amb l'Escola i Ecomenja, **veureu durant tot el mes alguns dels productes (verdures, proteïna vegetal...) destacats en un altre color.**

Remolatxa i Mandonguilles Vegetals

Perquè, ara que ja ens coneixeu, també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'escola.

Bon profit!

**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](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.