

Escola
PÉREZ SALA

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).

Hola, soc la Nani Moré, activista defensora del model agroecològic en l'alimentació escolar i membre de CIN5 (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

MARÇCURS 2025-2026

SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de carbassa - Salsitxes de porc* amb patates al forn - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	3 - Sopa de peix** amb arròs - Truita de formatge* - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, carbassa i patata - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - Fruita del temps	5 - Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - logurt Natural	6 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps
9 - Macarrons s/gluten amb salsa de formatge i olives negres* - Truita de pernil dolç* - Amanida d'enciams i remolatxa - Fruita del temps	10 - Arròs 3 delícies (carbassa, olives* i truita) - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Fruita del temps	11 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - logurt Natural	12 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 - Mill amb verdures - Gall dindi* guisat amb ceba i panses* - Fruita del temps	17 - Tallarines s/gluten amb salsa carbonara vegetal - Truita jardinera - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	18 - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i pipes - logurt Natural	19 - Llenties s/gluten guisades amb xoriço* i verdures - Pernilets de pollastre* amb herbes provençals - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	20 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Hamburguesa de vedella - Xips de remolatxa - Fruita del temps
23 - Sopa minestrone s/gluten - Pollastre* a la llimona amb canyella - Fruita del temps	24 - Cigrons estofats amb verdures - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams i remolatxa - logurt Natural	25 - Espirals s/gluten amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	26 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Carn magra* amb arrebossat especial - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	27 - Crema de verdures de primavera - Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i remolatxa - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
		1	2	3

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.



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 / www.cinc.bio) **als menús de l'Escola Pérez Sala**.

Juntament amb altres pàgesos/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!