

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

MARÇ CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassa amb crostonets* · Salsitxes vegetals amb patates al forn · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	3 · Sopa de verdures amb arròs · Truita de formatge* · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps	4 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Estofat de llenties amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Guisat de cigrons amb verdures · Iogurt Natural	6 · Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures · Croquetes de mill i verdures, fetes a la cuina*** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
9 · Macarrons salsa de formatge i olives negres · Truita de verdures · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (carbassa, olives* i truita) · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	11 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Seità al forn amb salsa agredolça · Iogurt Natural	12 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat · Guisat de llenties · Fruita del temps	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 · Cous cous amb verdures · Tofu guisat amb ceba · Fruita del temps	17 · Tallarines amb salsa carbonara vegetal · Truita jardinera · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	18 · Arròs amb salsa de tomàquet · Cigrons saltats amb espinacs i panses · Iogurt Natural	19 · Llenties guisades amb verdures · Seità amb herbes provençals · Fruita del temps	20 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetal · Xips de remolatxa · Fruita del temps
23 · Sopa minestrone · Llenties saltades amb verdures · Fruita del temps	24 · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patata i calçots · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	25 · Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Mongetes saltades amb remolatxa i pipes de gira-sol · Fruita del temps	26 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Seità arrebossat · 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

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 pagesos/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 mengeu 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. 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.