

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Crema de carbassa amb crostonets* · Salsitxes vegetals amb patates al forn · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	2 · Sopa de verdures amb arròs · Truita jardineria · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps	3 · "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata · Estofat de mongetes amb xampinyons · Iogurt Natural	4 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Guisat de cigrons amb verdures · Fruita del temps	5 · Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill i verdures, fetes a la cuina*** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
8 · Espirals amb salsa napolitana · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i escarola · Iogurt Natural	9 · Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives* i truita) · Guisat de llenties · Fruita del temps	10 · Cigrons estofats amb verdures (porro , carbassa , ceba, tomàquet) · Tofu al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	11 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	12 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
15 · Cous cous amb verdures · Llenties saltades amb verduretes · Fruita del temps	16 · Tallarines amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Truita de verdures · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	17 Sortida al camp per veure la cuita · Arròs amb salsa de tomàquet · Cigrons saltats amb espinacs i panses · Fruita del temps	18 · Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures · Seità amb herbes provençals · Batut de maduixa	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa vegetal · Amanida d'enciams · Fruita del temps
22 · Sopa minestrone · Mandonguilles vegetals amb salsa · Fruita del temps	23 · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patata i calçots · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	24 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA · Mac and cheese (Macarrons amb salsa de formatge) · Seitan and chips (Seità fregit amb patates fregides) · Fruita del temps	25 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de mongetes · Fruita del temps	26 · Crema de porros amb crostonets* · Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) **destacades en un altre color.**

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigau 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. 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.