

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassa - Salsitxes de porc* amb patates al forn - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	2 - Sopa de peix** amb arròs - Truita jardinera - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	3 "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - Postre de soja	4 - Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps	5 - Llenties guisades amb verdures - Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al lèrgen - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps
6 - Espirals amb salsa napolitana - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams i escarola - Postre de soja	7 - Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives* i truita) - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	8 - Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassa, ceba, tomàquet) - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	9 - Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i panses* - Fruita del temps	10 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
11 - Cous cous amb verdures - Gall dindi* guisat amb ceba i prunes* - Fruita del temps	12 - Tallarines amb salsa de carbassa s/llet - Truita de pernil dolç* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	13 <i>Sortida al camp per veure la cuita</i> - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	14 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Pernilets de pollastre* amb herbes provençals - Amanida d'enciams - Batut de maduixa s/llet	15 "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Hamburguesa de vedella - Amanida d'enciams - Fruita del temps
16 - Sopa minestrone - Pollastre* a la llimona amb canyella - Amanida d'enciams i col llombarda - Fruita del temps	17 - Cigrons guisats amb xoriço* i verdures - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams i sèsam - Postre de soja	18 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA - Macarrons amb salsa de tomàquet i remolatxa - Fish and chips (Peix fregit amb patates fregides) - Fruita del temps	19 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Guisat de carn magra* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	20 - Crema de porros - Lasanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/llet - Fruita del temps
21 VACANCES DE SETMANA SANTA				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				



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 pàgines@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.