

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

ABRIL

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VACANCES DE SETMANA SANTA

VACANCES DE SETMANA SANTA				
6	7	8	9	10
VACANCES DE SETMANA SANTA	- Macarrons amb salsa napolitana - Truita de formatge* - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	- Crema de carbassa amb crostonets* - Hamburguesa vegetal gratinada amb ceba caramel·litzada - Fruita del temps	- Arròs a la cassola amb verdures - Llenties guisades amb verdures - Fruita del temps	- Cigrons guisats amb patata i verdures - Seità arrebossat - Amanida d'enciams i remolatxa - logurt Natural
13	14	15	16	17
"Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Hamburguesa vegetal - Amanida d'enciams i blat de moro - Fruita del temps	- Espaguetis amb salsa carbonara vegetal - Truita d'espínacs frescos - Xips de remolatxa - Fruita del temps	- Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives*) - Llenties saltades amb verdures - Fruita del temps	- Sopa vegetal amb pistons - Estofat de cigrons - logurt Natural	- Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i porro - Pizza* hortolana amb tomàquet i formatge* - Fruita del temps
20	21	22	23	24
- Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades - Tofu rostí amb ceba i porro - Fruita del temps	- Fideus integrals a la cassola amb verdures - Truita de pastanaga i patates - Amanida d'enciams i remolatxa - Fruita del temps	- Arròs amb salsa de tomàquet - Mongetes saltades amb all i julivert - Fruita del temps	- Gratinat amb col-i-flor, carbassa i patates - Cigrons saltats amb espínacs i panses - logurt Natural	- Llenties guisades amb verdures - Croquetes de mill *** fetes a la cuina - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps
27	28	29	30	1
- Arròs guisat amb ceba i carbassa - Estofat de tofu i curri - logurt Natural	- Macarrons amb salsa pesto - Mongetes guisades - Fruita del temps	- Cigrons guisats amb verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	



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 treballam 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 Hamburguesa vegetal

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. 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.