

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

MAIG CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				FESTA
4	5	6	7	8
· Amanida d'espírels amb cogombre, tomàquet i olives* · Truita de formatge* · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates · Iogurt Natural	· Patata bullida amb pastanaga, bledes i lactonesa · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb arròs · Cigrons saltats amb espinacs i panses · Fruita del temps	· Crema de carbassó i porro amb crostonets* · Lasanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps
11	12	13	14	15
· Arròs tres delícies (carbassó, truita i olives*) · Tofu al forn amb salsa agredolça · Iogurt Natural	· Espaguetis amb salsa napolitana · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	· Lleties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Cigrons amb salsa suau de verdures · Fruita del temps	· Sopa de verdures amb pistons · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
18	19	20	21	22
· Espírels amb salsa de formatge* i olives negres · Truita jardineria · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Pastís de patates al graten · Lleties saltades amb ceba · Fruita del temps	· Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro* · Salsitxes vegetals amb xips de remolatxa · Fruita del temps	· Arròs amb carbassó i ceba · Estofat de mongetes · Iogurt Natural	· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i remolatxa · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
25	26	27	28	29
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	· Amanida d'arròs amb olives*, pastanaga i tomàquet · Tofu marinat amb salsa quètxup · Fruita del temps	· Crema de lleties vermelles i porros · Truita amb pastanaga i ceba caramel·litzada · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de tomàquet · Cigrons tikka masala · Fruita del temps	· Patates, col·i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat · Pilotes vegetals amb salsa de peres · Fruita del temps

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!

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.

Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.