

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MAIGCURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				FESTA
4	5	6	7	8
· Amanida d'espíral amb cogombre, tomàquet i olives* · Truita de carbassó i patates · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates · Iogurt Natural	· Patata bullida amb pastanaga i bledes · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i tomàquet · 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 llenties 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 · Amanida d'enciams i olives* · Iogurt Natural	· Tallarines amb salsa napolitana i formatge* ratllat · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	· Llenties 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
· Pastís calent de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur · Llenties saltades amb pastanaga · Fruita del temps	· Galets amb salsa de formatge · Truita jardinera · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Salsitxes vegetals amb patates xips · Batut de maduixa	· Arròs amb carbassó i ceba · Estofat de mongetes · Fruita del temps	· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps
25	26	27	28	29
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	· Crema de llenties vermelles i porros · Truita amb pastanaga · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Amanida d'arròs amb olives*, blat de moro* i tomàquet · Mongetes saltades · 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 · Mandonguilles vegetals amb salsa de peres · Fruita del temps

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**.

Maduixa, enciam, tomàquet

Perquè ara que ja em 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.