

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MAIG CURS 2025-2026

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				FESTA
4	5	6	7	8
- Amanida d'espírels s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives* - Truita de carbassó i patates - Fruita del temps	- Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates - Pollastre* rostit amb xampinyons - logurt Natural	- Patata bullida amb pastanaga i bledes - Carn magra* amb arrebossat especial - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	- Sopa d'au amb arròs - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i cogombre - Fruita del temps	- Crema de carbassó i porro - Lasanya s/gluten de lleties s/gluten i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps
11	12	13	14	15
- Arròs tres delícies (carbassó, truita i pernil dolç*) - Pollastre* al forn amb salsa agredolça - Amanida d'enciams i olives* - logurt Natural	- Tallarines s/gluten amb salsa napolitana i formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Fruita del temps	- Lleties s/gluten guisades amb verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	- Mongeta tendra amb patates - Gall dindi* amb salsa suau de verdures - Fruita del temps	- Sopa de verdures amb pistons s/gluten - FT: Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen - 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 - Pollastre* guisat amb pastanaga - Fruita del temps	- Galets s/gluten amb salsa de formatge - Truita jardinera - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	- Cigrons guisats amb verdures - Salsitxes de porc* amb patates xips - Batut de maduixa	- Arròs amb carbassó i ceba - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	- Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades - FT: Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps
25	26	27	28	29
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	- Crema de lleties s/gluten i porros - Truita amb pastanaga - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	- Amanida d'arròs amb olives*, blat de moro* i tomàquet - Pollastre* rostit a la llimona amb canyella - Amanida d'enciams i cogombre - Fruita del temps	- Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Patates, col-i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat - Pilota de vedella s/gluten 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 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 seïtà 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.