

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2025-2026



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Amanida d'espíral amb cogombre, tomàquet i olives* - Salsitxes vegetals al forn - Fruita del temps	2 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams i cogombre - Fruita del temps	3 - Sopa vegetal amb arròs - Hamburguesa vegetal - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	4 - Trinxat de patates i bledes - Mongetes saltades amb all i julivert - Amanida d'enciams i tomàquet - logurt Natural	5 - Crema tèbia de carbassó amb crostonets* - Tallarines amb salsa bolonyesa de llenties i formatge* ratllat - Fruita del temps
8 - Cuscús amb verdures - Tofu al forn amb carbassó i salsa de ceba - logurt Natural	9 - Mongeta Sta. Pau guisada amb verdures - Truita de verdures de temporada - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	10 - Fideus a la cassola amb verdures - Llenties saltades - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	11 - Amanida d'arròs amb olives*, pastanaga i tomàquet - Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur, s/bacallà) - Fruita del temps	12 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA - Sopa suau de carbassa - Seità* arrebossat amb tomàquet i formatge* - Patates al forn - Fruita del temps
15 - Llenties guisades amb verdures - Seità a la planxa amb salsa de ceba - Enciam, tomàquet i olives* - Fruita del temps	16 - Arròs a la milanesa (pastanaga, ceba, pèsols*, tomàquet, formatge*) - Truita jardineria - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	17 - Mongeta tendra amb patates - Cigrons guisats amb hortalisses - Fruita del temps	18 - Crema de verdures de temporada amb crostonets* - Mongeta de Sta. Pau saltada amb verduretes - Amanida d'enciams i cogombre - Fruita del temps	19 - Macarrons amb salsa de tomàquet - Hamburguesa vegetal - Xips de patates* - Gelat*
22 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	23	24	25	26
29	30			

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.