

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2025-2026

## SENSE GLUTEN



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                   | DIMARTS                                                                                                                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                 | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                       | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'espírels s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives*</li> <li>Botifarra* al forn</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                 | 2<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb verdures</li> <li>Truita de carbassó i patates</li> <li>Amanida d'enciams i cogombre</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                          | 3<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la casolà</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>Amanida d'enciams i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                            | 4<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de patates i bledes</li> <li>Tires de pollastre* saltades amb all i julivert</li> <li>Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>logurt Natural</li> </ul>                    | 5<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Crema tèbia de carbassó</li> <li>Tallarines s/gluten amb salsa bolonyesa de lleties s/gluten i formatge* ratllat</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                           |
| 8<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Mill amb verdures</li> <li>Gall dindi* al forn amb carbassó i salsa de ceba</li> <li>logurt Natural</li> </ul>                                                | 9<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta Sta. Pau guisada amb verdures</li> <li>Truita de pernil dolç*</li> <li>Amanida d'enciams i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                        | 10<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus s/gluten a la cassola amb verdures</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | 11<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs amb olives*, pastanaga i tomàquet</li> <li>Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur, s/bacallà)</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | 12<br><b>ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa suau de carbassa</li> <li>Pit de pollastre* amb arrebossat especial amb tomàquet i formatge*</li> <li>Patates al forn</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> |
| 15<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Lleties s/gluten guisades amb verdures</li> <li>Llom* a la planxa amb salsa de ceba</li> <li>Enciam, tomàquet i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | 16<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la milanesa (pastanaga, ceba, pèsols*, tomàquet, formatge*)</li> <li>Truita jardineria</li> <li>Amanida d'enciams i poma</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra amb patates</li> <li>Gall dindi* guisat amb hortalisses</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                                                                 | 18<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures de temporada</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>Amanida d'enciams i cogombre</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | 19<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet</li> <li>Hamburguesa de pollastre*</li> <li>Xips de patates*</li> <li>Gelat* s/gluten</li> </ul>                                                      |
| 22<br><b>FI DE CURS - BON ESTIU !!!</b>                                                                                 | 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](http://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](http://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.