ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

OCTUBRE CURS 2026-2027

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida de patates, tomàquet, blat moro i olives · Llom a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	2 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Amanida d'enciams i panses · Iogurt Natural
5 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Gall dindi guisat amb poma i curri · Fruita del temps	6 · Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	7 · Estofat de cigrons amb sofregit de verdures · Truita de **bledes** i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Iogurt Natural	8 · Sopa d'au · Pollastre al forn amb ceba, pebrot i patates · Fruita del temps	9 · Mongeta tendra amb patates · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps
12 **FESTA**	13 · Llenties guisades · Pollastre arrebossat · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	14 · Crema de carbassa amb crostonets · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	15 · Arròs amb hortalisses de temporada · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	16 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps
19 · Arròs integral amb ceba i porro · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	20 · Mongeta blanca guisada amb hortalisses de temporada · Estofat de pollastre amb moniato · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de **bleda,** patata, i carbassa · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i pipes · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	23 · Carbassó i pastanaga al forn · Macarrons amb salsa bolonyesa vegetal amb formatge ratllat · Fruita del temps
26 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i magrana · Iogurt Natural	27 · Cigrons estofats amb hortalisses · Truita de formatge · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Espaguetis integrals amb salsa de carbassa amb formatge ratllat · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	**Menú Castanyada** 29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i moniato al forn · Fruita del temps	30 **FESTA LLIURE DISPOSICIÓ**

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista Nº 483 ASNADI

Els plats estan elaborats pels cuiners i cuineres del centre. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria siguin de proximitat i garantim que tots els ingredients que comprem són frescos. El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric, a excepció d'episodis de temporals amb manca de captures. Podeu consultar el peix servit cada setmana, així com la seva preparació i guarnició, a www.ecomenja.com. **Plats de proteïna vegetal elaborats a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània. Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.**