

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

OCTUBRE

CURS 2026-2027



SENSE OU

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 - logurt Natural
5 - Arròs integral a la cassola amb verdures - Gall dindi guisat amb poma i curri - Fruita del temps	6 - Macarrons integral carbonara - Peix de llotja segons les millors captures - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	7 - Estofat de cigrons amb sofregit de verdures - Llom de porc a la planxa - Amanida d'enciams i cogombre - logurt 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 amb arrebossat especial - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	14 - Crema de carbassa - Gall dindi a la planxa - 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 s/ou, verdures i cigrons - Fruita del temps
19 - Arròs integral amb ceba i porro - Gall dindi a la planxa - Amanida d'enciams i olives - logurt 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 - Pollastre al forn amb tomàquet i orenga - Amanida d'enciams i magrana - logurt Natural	27 - Cigrons estofats amb hortalisses - Gall dindi a la planxa - 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	29 Menú Castanyada - 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 N° 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.**