

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

OCTUBRE

CURS 2026-2027

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 • Amanida de patates, tomàquet, blat moro i olives • Cigrons saltats amb verdures • Fruita del temps	2 • Crema de mongeta blanca i porro • Pizza hortolana amb verdures i tomàquet • Iogurt Natural
5 • Arròs integral a la cassola amb verdures • Lenties guisades • Fruita del temps	6 • Crema de verdures • Macarrons integrals amb carbonara vegetal • Amanida d'enciams i tomàquet • Fruita del temps	7 • Estofat de cigrons amb sofregit de verdures (bledes, ceba, pastanaga...) • Truita de carbassó i patates • Amanida d'enciams i cogombre • Iogurt Natural	8 • Sopa jardineria • Mongeta blanca guisada 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 • Crema de carbassa amb crostonets • Truita de formatge • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	14 • Lenties guisades • Seità arrebossat • Fruita del temps	15 • Arròs amb hortalisses de temporada • Mongeta blanca saltada amb all i julivert • Amanida d'enciams i sèsam • Fruita del temps	16 • Escudella vegetal Sopa de galets • Pilota vegetal, verdures i cigrons • Fruita del temps
19 • Arròs integral amb ceba i pastanaga • Truita jardineria • Amanida d'enciams i olives • Iogurt Natural	20 • Crema de hortalisses de temporada • Mongeta blanca guisada • Fruita del temps	21 • "Trinxat" de bleda, patata, i carbassa • Hamburguesa de llegums • Amanida d'enciam i pipes • Fruita del temps	22 • Espirals marcianos • Lenties saltades amb verdures • Amanida d'enciams i germinats • Fruita del temps	23 • Sopa vegetal • Mandonguilles vegetals amb salsa • Fruita del temps
26 • Crema de verdures de tardor amb crostonets • Lenties guisades • Amanida d'enciams i magrana • Fruita del temps	27 • Cigrons estofats amb hortalisses • Ous al plat • Amanida d'enciams i remolatxa • Fruita del temps	28 • Espaguetis integrals amb salsa de carbassa amb formatge ratllat • Mongeta blanca guisada amb verdures • Amanida d'enciams i olives • Iogurt Natural	29 Menú Castanyada • Arròs amb salsa de tomàquet • Estofat de seità 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.