

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

OCTUBRE

CURS 2026-2027



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			- Amanida de patates, tomàquet, blat moro i olives - Llom a la planxa amb salsa de ceba - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	- Crema de mongeta blanca i porro - Pizza especial hortolana amb verdures i tomàquet - logurt Natural
- Arròs integral a la cassola amb verdures - Gall dindi guisat - Fruita del temps	- Macarrons s/gluten carbonara - Peix de llotja segons les millor captures s/gluten - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	- Estofat de cigrons amb sofregit de verdures (bledes, ceba, pastanaga...) - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams i cogombre - logurt Natural	- Sopa d'au s/gluten - Pollastre al forn amb ceba, pebrot i patates - Fruita del temps	- Mongeta tendra amb patates - FT: Hamburguesa vegetariana feta a la cuina s/cap al·lergen amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i remolatxa - Fruita del temps
FESTA	- Crema de carbassa - Truita de formatge - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Llenties guisades s/gluten - Pollastre amb arrebossat especial - Fruita del temps	- Arròs amb hortalisses de temporada - Peix de llotja segons les millor captures s/gluten - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	- Escudella completa Sopa de galets s/gluten - Pilota s/gluten, verdures i cigrons - Fruita del temps
- Arròs integral amb ceba i pastanaga - Truita jardineria - Amanida d'enciams i olives - logurt Natural	- Mongeta blanca guisada amb hortalisses de temporada - Pollastre rostit amb moniato - Fruita del temps	"Trinxat" de bleda, patata, i carbassa - Hamburguesa de vedella - Amanida d'enciam i pipes - Fruita del temps	- Espirals s/gluten marcianos - Peix de llotja segons les millor captures s/gluten - Amanida d'enciams i germinats - Fruita del temps	- Sopa vegetal s/gluten - Mandonguilles vegetals amb salsa - Fruita del temps
- Crema de verdures de tardor - Pollastre al forn amb tomàquet i orenga - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	- Cigrons estofats amb hortalisses - Ous al plat - Amanida d'enciams i remolatxa - Fruita del temps	- Espaguetis s/gluten amb salsa de carbassa amb formatge ratllat - Peix de llotja segons les millor captures s/gluten - Amanida d'enciams i olives - logurt Natural	Menú Castanyada - Arròs amb salsa de tomàquet - Estofat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i moniato al forn - Fruita del temps	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.**