

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

SETEMBRE

CURS 2026-2027



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
				4
7	8	9	10	11
	• Espirals amb salsa de tomàquet • Truita de formatge • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps	• Llenties guisades amb verdures • Pollastre guisat amb all, julivert i pastanaga • Fruita del temps	• Mongeta tendra amb patates • Carn magra arrebossada • Amanida d'enciams i tomàquet • logurt natural sense sucre	FESTA
14	15	16	17	18
• Espaguetis amb salsa pesto (i3 amb salsa de tomàquet) • Truita jardinera (i3 truita francesa) • Amanida d'enciams i pastanaga • Fruita del temps	• Amanida d'arròs amb enciam, olives, tomàquet i cogombre • Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, s/ou dur) • Fruita del temps	• Patates, carbassó i pastanaga al forn • Peix de llotja segons les millor captures (i3 s/espines) • Amanida d'enciam i blat de moro • logurt natural sense sucre	• Mongeta blanca amb verdures • Pollastre al forn amb tomàquet i orenga • Fruita del temps	• Crema tèbia de carbassó i porros amb crostonets (i3 sense crostonets) • Pilota de vedella amb salsa de pomes • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps
21	22	23	24	25
• Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet • Hamburguesa de pollastre a la planxa • Amanida d'enciams i olives • logurt natural sense sucre	• Cigrons guisats amb verdures • Truita de carbassó i patates • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	• Cuscús integral amb verdures • Guisat de gall dindi amb xampinyons • Fruita del temps	• Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols i truita) • Peix de llotja segons les millors captures • Fruita del temps	• Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa • Vegenuggets fets a la cuina • Amanida d'enciams i cogombre • Fruita del temps
28	29	30		
• Trinxat de carbassó i patates • Ales de pollastre ecològic cruixents al forn • Amanida d'enciams i tomàquet • Fruita del temps	• Sopa de peix amb arròs integral • Truita de patata i ceba • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	• Espaguetis amb salsa bolonyesa vegetal amb formatge ratllat • Peix de llotja segons les millors captures • Fruita del temps		

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.