

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

SETEMBRE

CURS 2026-2027

OVOLACTOVEGETARIÀ



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	• Arròs amb sofregit de verdures • Lenties guisades • Fruita del temps	• Mongeta tendra amb patates • Cigrons saltats amb espinacs • Amanida d'enciams i tomàquet • logurt natural sense sucre	FESTA
14	15	16	17	18
• Espaguetis amb salsa pesto (13 amb salsa de tomàquet) • Truita jardinera (13 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 • Lenties saltades amb verdures • logurt natural sense sucre	• Mill amb verdures • Mongeta blanca guisada amb verdures • Fruita del temps	• Crema tèbia de carbassó i porros amb crostonets (13 sense crostonets) • Mandonguilles vegetals 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 vegetal • 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 mongetes amb xampinyons • Fruita del temps	• Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i truita) • Pèsols saltats amb sofregit de ceba i pastanaga • 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 • Tofu marinat al forn • Amanida d'enciams i tomàquet • Fruita del temps	• Sopa vegetal amb arròs integral • Truita de patata i ceba • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	• Crema de verdures • Espaguetis amb salsa bolonyesa vegetal amb formatge ratllat • 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. 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.**