

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

SETEMBRE

CURS 2026-2027



SENSE GLUTEN				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
				4
7	8	9	10	11
	• Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet • Truita de formatge • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps	• Llenties s/gluten guisades amb verdures • Pollastre guisat amb all, julivert i pastanaga • Fruita del temps	• Mongeta tendra amb patates • Carn magra amb arrebossat especial • Amanida d'enciams i tomàquet • logurt natural sense sucre	FESTA
14	15	16	17	
• Espaguetis s/gluten amb salsa pesto • 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 • Peix de llotja segons les millor captures cuinat s/gluten (13 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	
21	22	23	24	25
• Macarrons s/gluten 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	• Mill amb verdures • Guisat de gall dindi amb xampinyons • Fruita del temps	• Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols i truita) • Peix de llotja segons les millor captures cuinat s/gluten • Fruita del temps	• Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa • Vegenuggets s/cap a lergen 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 s/gluten amb salsa bolonyesa vegetal s/gluten amb formatge ratllat • Peix de llotja segons les millor captures cuinat s/gluten • 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.**