ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE **CURS 2026-2027**

OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Llenties saltades amb verduretes · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	3 · Col·liflor, bròquil i patata gratinada · Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur) · Fruita del temps	4 · Macarrons amb salsa napolitana · Hamburguesa vegetal de llegums · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	5 · Crema de hortalisses de temporada amb crostonets · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Mill amb verdures · Mongeta blanca guisada amb sofregit de verdures · Fruita del temps
9 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Salsitxes vegetals al forn · Xips de **moniato** · Fruita del temps	10 · Espirals integrals amb salsa de formatge i olives negres · Mongeta blanca saltada amb all i julivert · Amanida d'enciams · Fruita del temps	11 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	12 · "Trinxat" de bleda i patata · Cigrons guisats amb poma i prunes · Fruita del temps	13 · Crema de carbassa i porro · Vegenuggets fets a la cuina · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps
16 **FESTA**	**Cuines del mon: Japó** 17 · Fideus udon amb verdures al wok · *"Tonkatsu" vegetal* (seità arrebossat) fet a la cuina amb amanida · Fruita del temps	18 · Cigrons estofats amb hortalisses · Truita d'espinacs · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Mongeta blanca guisada amb verdures · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	20 · Col·i·flor, carbassa i patata · Llenties guisades amb **moniato** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
23 · Cuscús integral amb verdures · Tofu rostit amb ceba i curri · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	24 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita jardinera · Amanida d'enciam i magrana · Iogurt Natural	25 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Cigrons guisats amb hortalisses · Fruita del temps	26 · Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa · Macarrons amb bolonyesa vegetal · Fruita del temps	27 · Arròs amb verdures · Mandonguilles vegetals amb salsa · Amanida d'enciam i panses · Fruita del temps
30 · Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps				

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista Nº 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.**