# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

**NOVEMBRE** **CURS 2026-2027**

**SENSE GLUTEN**

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga<br>· Ales de pollastre ecològic cruixents<br>· Amanida d'enciams i panses<br>· Fruita del temps | **3**<br>· Col·liflor, bròquil i patata gratinada<br>· Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur)<br>· Fruita del temps | **4**<br>· Macarrons s/gluten amb salsa napolitana<br>· Peix de llotja segons les millors captures s/gluten<br>· Amanida d'enciams i remolatxa<br>· Iogurt Natural | **5**<br>· Crema de hortalisses de temporada<br>· Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga<br>· Amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps | **6**<br>· Mongeta blanca guisada amb sofregit de verdures<br>· Timbal de vedella s/gluten amb salsa de peres<br>· Fruita del temps |
| **9**<br>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)<br>· Botifarra al forn<br>· Xips de **moniato**<br>· Fruita del temps | **10**<br>· Espirals s/gluten amb salsa de formatge i olives negres<br>· Peix de llotja segons les millors captures s/gluten<br>· Amanida d'enciams<br>· Fruita del temps | **11**<br>· Llenties s/gluten guisades amb verdures<br>· Truita de patates i ceba<br>· Amanida d'enciams i sèsam<br>· Iogurt Natural | **12**<br>· "Trinxat" de bleda i patata<br>· Pollastre guisat amb poma i prunes<br>· Fruita del temps | **13**<br>· Crema de carbassa i porro<br>· FT: Vegenuggets s/cap al·lergen<br>· Amanida d'enciams i magrana<br>· Fruita del temps |
| **16**<br>**FESTA** | **Cuines del món: Japó** **17**<br>· Fideus s/gluten amb verdures al wok<br>· *"Tonkatsu"* (llom amb arrebossat especial) fet a la cuina amb amanida<br>· Fruita del temps | **18**<br>· Cigrons estofats amb hortalisses<br>· Truita d'espinacs<br>· Amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps | **19**<br>· Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>· Peix de llotja segons les millors captures s/gluten<br>· Amanida d'enciams i blat de moro<br>· Iogurt Natural | **20**<br>· Col·i·flor, carbassa i patata<br>· Estofat de gall dindi amb **moniato**<br>· Amanida d'enciams i pipes<br>· Fruita del temps |
| **23**<br>· Mill integral amb verdures<br>· Pollastre rostit amb ceba<br>· Amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps | **24**<br>· Mongeta blanca guisada amb verdures<br>· Truita jardinera<br>· Amanida d'enciam i magrana<br>· Iogurt Natural | **25**<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls<br>· Carn magra guisada amb **moniato**<br>· Fruita del temps | **26**<br>· Crema de verdures de tardor amb pipes de carbassa<br>· Macarrons s/gluten amb bolonyesa vegetal s/gluten<br>· Fruita del temps | **27**<br>· Arròs amb verdures<br>· Peix de llotja segons les millors captures s/gluten<br>· Amanida d'enciam i panses<br>· Fruita del temps |
| **30**<br>· Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet<br>· Truita de formatge<br>· Amanida d'enciams i blat de moro<br>· 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.**