

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



DESEMBRE

CURS 2020-2021

LIA TUMILET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de vedella* s/porc i amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural desnatat* 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit) · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons cuits al forn s/ salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives cuits · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<p>LLIURE</p> <p>DISPOSICIÓ</p>	<p>FESTIU</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Bistec de vedella* amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural desnatat*
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Pollastre* a la planxa amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit) · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa s/porc Sopa de fideus · Pilota* s/porc, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural desnatat*
21				
<p>MENÚ DE NADAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa s/porc de Nadal amb galets · Canelons de pollastre* i vedella* gratinats amb beixamel · Fruita del temps 				

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem 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.

Observacions:

La dieta a seguir ha d'estar exempta de fregits, carn de porc, greixos saturats (reduïm els estofats) i préssec i convé que sigui rica en fibra (cereals integrals) i nutrients