ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

DESEMBRE **CURS 2020-2021**

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita d'espinacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	3 · Crema de llenties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	4 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7 **LLIURE** **DISPOSICIÓ**	8 **FESTIU**	9 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	10 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	11 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural
14 · Bròquil, col·i·flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	16 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	17 · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	18 · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
MENÚ DE NADAL 21 · Sopa de Nadal amb verdures i galets · Canelons d'espinacs i verdures* gratinats amb beixamel · Torrons*				

***** 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.**