

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



DESEMBRE

CURS 2020-2021

HALAL - S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Salsitxes de tofu a les fines herbes amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de vedella* s/porc i amanida d'enciams poma · Iogurt Natural	3 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · 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 s/truita · Escalopa de vedella* amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	10 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · 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 · Pollastre* a la planxa amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps	16 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	17 · Escudella completa s/porc Sopa de fideus · Pilota* s/porc i s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	18 · Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
21 MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb galets · Canelons s/ou de pollastre* i vedella* 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.