

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



DESEMBRE

CURS 2020-2021

S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i 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 (pastanaga, truita i pernil dolç) · 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 i xoriço* · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural
14 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	16 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	17 · Escudella completa Sopa de fideus · Pilota*, 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 de pollastre*, porc* i vedella* gratinats amb beixamel · Xuxes*				

* 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.