

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR



DESEMBRE

CURS 2020-2021

CELÍAC-S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	2 · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	3 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	4 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7 LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU	9 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Escalopa s/gluten de vedella* amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	10 · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	11 · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de calçots i patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
14 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten ni lactosa · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	16 · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Postre de soja	17 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota* s/gluten ni lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	18 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps
21 MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb pasta s/gluten · Canelons s/gluten de pollastre*, porc* i vedella* amb beixamel s/gluten de beguda de civada · Torró* tipus Xixona s/gluten ni lactosa				

* 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.