

FEBRER

CURS 2018-2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	
	4	5	6	7	8
<b>FESTA</b>	· Lleties amb verdures	· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Arròs amb salsa de tomàquet
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	· Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	· Fruita del temps
	11	12	13	14	15
· Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
	18	19	20	21	22
· Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Lleties guisades amb patata i verdures · Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida · logurt Natural	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	· Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i · logurt Natural	· Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i · logurt Natural
	25	26	27	<b>Dijous Gras</b> 28	
· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Sopa de galets · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita de butifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural		

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

FEBRER

CURS 2018-2019

**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	
	4	5	6	7	8
<b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/gluten i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	· Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	
	11	12	13	14	15
· Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Cigrons estofats amb patates i verdures · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · logurt Natural	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	
	18	19	20	21	22
· Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Lleties guisades amb patata i verdures · Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida · logurt Natural	· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	· Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	
	25	26	27	<b>Dijous Gras</b> 28	
· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Sopa de galets s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita de butifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural		

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

FEBRER

CURS 2018-2019

**CELÍAC-S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten i s/lactosa de mill i verdures · Fruita del temps
<b>FESTA</b>	4 · Lleties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	6 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Fruita del temps	7 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten ni lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>				8
				9
				10
				11
· Espaguetis d'arròs napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	12 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Postre de soja	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
				16
				17
				18
· Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	19 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	20 · Lleties guisades amb patata i verdures · Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida · Fruita del temps	21 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	22 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
				23
				24
				25
· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	26 · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	27 · Sopa de galets s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	<b>Dijous Gras</b> 28 · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita s/lactosa de butifarra de carn* amb amanida d'enciams i olives · 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

FEBRER

CURS 2018-2019

**OVO LACTO VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	
	4	5	6	7	8
<b>FESTA</b>	· Lleties amb verdures	· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Fricandó de seità amb pastanaga i patata · logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
	11	12	13	14	15
· Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	
	18	19	20	21	22
· Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís de mill, picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	· Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Lleties guisades amb patata i verdures · Salsitxes de seità amb tomàquet i amanida · logurt Natural	· Crema de lleties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	· Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	
	25	26	27	<b>Dijous Gras</b> 28	
· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb galets · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural		

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

S/FRUITS SECS

FEBRER

CURS 2018-2019



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	
	4	5	6	7	8 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps
<b>FESTA</b>	· Lleties amb verdures	· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets		
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives	· Peix de llotja segons les millors captures**	· Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato		
	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural		
	11	12	13	14	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
· Espaguetis napolitana	· Cigrons estofats amb patates i verdures	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all		
· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives	· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet	· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida	· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga		
· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps		
	18	19	20	21	22 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i · logurt Natural
· Crema de carbassa i porro amb crostonets	· Arròs al forn amb sofregit i costelló	· Lleties guisades amb patata i verdures	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet		
· Pollastre* guisat amb poma i curri	· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa	· Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida	· Peix de llotja segons les millor captures**		
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps		
	25	26	27	<b>Dijous Gras</b> 28	
· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)	· Crema de porros amb crostonets	· Sopa de galets	· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert		
· Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats	· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana	· Peix de llotja segons les millor captures**	· Truita de butifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives		
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural		

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

FEBRER

CURS 2018-2019

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	
	4	5	6	7	8
<b>FESTA</b>	· Lleties amb verdures	· Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	· Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
	11	12	13	14	15
· Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	· Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	
	18	19	20	21	22
· Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Lleties guisades amb patata i verdures · Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja	· Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i · Fruita del temps	
	25	26	27	<b>Dijous Gras</b> 28	
· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	· Sopa de galets · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita s/lactosa de butifarra de carn* amb amanida d'enciams i olives · 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](http://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](http://www.ecomenja.com).



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

S/LLEGUMS

FEBRER

CURS 2018-2019



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de porros · Croquetes de mill, pernil dolç i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	
	4	5	6	7	8
<b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Arròs integral amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Crema de carbassa i porro · Pollastre a la planxa amb xips de moniato · logurt Natural	· Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	
	11	12	13	14	15
· Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Sopa d'au amb polenta i fideus · Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	
	18	19	20	21	22
· Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Cous cous amb verdures · Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida · logurt Natural	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	· Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Carn magra arrebossada* amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	
	25	26	27	<b>Dijous Gras</b> 28	
· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Sopa de galets · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	· Patata i bleda saltada amb all i julivert · Truita de butifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural		

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

FEBRER

CURS 2018-2019

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	
	4	5	6	7	8
<b>FESTA</b>	· Lleties amb verdures	· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	· Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
	11	12	13	14	15
· Espaguetis napolitana	· Cigrons estofats amb patates i verdures	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all	· Arròs integral a la cassola amb verdures	· Peix de llotja segons les millor captures**
· Peix de llotja segons les millor captures**	· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet	· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida	· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga	· Fruita del temps	· Fruita del temps
· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps		
	18	19	20	21	22
· Crema de carbassa i porro amb crostonets	· Arròs al forn amb sofregit i costelló	· Lleties guisades amb patata i verdures	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet	· Gratinat de pastanaga, bleda i patata	· Falàfel s/ou de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i
· Pollastre* guisat amb poma i curri	· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana	· Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida	· Peix de llotja segons les millor captures**	· Fruita del temps	· logurt Natural
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps		
	25	26	27	<b>Dijous Gras</b> 28	
· Arròs 3 delícies s/truita	· Crema de porros amb crostonets	· Sopa de galets	· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert		
· Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats	· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana	· Peix de llotja segons les millor captures**	· Botifarra* amb amanida d'enciams i olives		
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural		

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

S/PEIX

FEBRER

CURS 2018-2019



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	
	4	5	6	7	8 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps
<b>FESTA</b>	· Lleties amb verdures	· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets		
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural		
	11	12	13	14	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
· Espaguetis napolitana	· Cigrons estofats amb patates i verdures	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all	· Arròs integral a la cassola amb verdures	
· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives	· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet	· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida	· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga	· Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i pastanaga	
· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	
	18	19	20	21	22 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i · logurt Natural
· Crema de carbassa i porro amb crostonets	· Arròs al forn amb sofregit i costelló	· Lleties guisades amb patata i verdures	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet	· Gratinat de pastanaga, bleda i patata	
· Pollastre* guisat amb poma i curri	· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa	· Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida	· Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana	· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i	
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· logurt Natural	
	25	26	27	<b>Dijous Gras</b> 28	
· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)	· Crema de porros amb crostonets	· Sopa de galets	· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert	· Truita de butifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives	
· Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats	· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana	· Bistec* de vedella a la planxa amb amanida d'enciams	· Truita de butifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives	· logurt Natural	
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural		

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).