

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Timbal de vedella amb salsa de pomes i amanida · Fruita del temps
5 · Macarrons napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Arròs integral guisat amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	7 · Crema de carbassó amb crostonets · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	9 · Amanida de llenties amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espirlals amb enciam, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita jardineria amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	14 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida · Fruita del temps	15 · Cous cous integral amb verdurettes · Pollastre* guisat amb poma i curri · logurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat*	23 FI DE CURS BON ESTIU!!

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegneguggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

CELÍAC

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets s/gluten · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de pomes · Fruita del temps
5 · Macarrons d'arròs napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Arròs integral guisat amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	7 · Crema de carbassó amb crostonets s/gluten · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Iogurt Natural	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	9 · Amanida de llenties amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes s/gluten de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espíral amb enciam, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita jardiner amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	14 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	15 · Mill amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Iogurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets s/gluten · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa s/gluten vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	22 · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat* s/gluten	23 FI DE CURS BON ESTIU!!

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalsats 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 assurem 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegneguggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2022-2023



CELÍAC - S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets s/gluten · Timbal s/gluten s/lactosa de vedella amb salsa de pomes · Fruita del temps
5 · Macarrons d'arròs napolitana · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Arròs integral guisat amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	7 · Crema de verdures amb crostonets s/gluten · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja	8 · Ensaladilla russa amb lactonesa vegetal s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	9 · Amanida de llenties amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes s/gluten s/lactosa de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espirals s/gluten amb enciam, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa jardineria amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	14 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	15 · Mill amb verduretes · Pollastre* guisat amb poma i curri · Postre de soja	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya s/gluten s/lactosa de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten i s/lactosa · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets s/gluten · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa s/gluten s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	22 · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat*s/gluten s/lactosa	23 FI DE CURS BON ESTIU!!

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

HALAL

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Timbal de vedella s/porc amb salsa de pomes · Fruita del temps
5 · Macarrons napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Crema de llenties vermelles i verdures · Arròs integral guisat amb verdures · Fruita del temps	7 · Crema de carbassó amb crostonets · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Iogurt Natural	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	9 · Amanida de llenties amb tomàquet pastanaga i olives · Croquetes de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espirls amb enciam, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita jardineria amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	14 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida · Fruita del temps	15 · Cous cous integral amb verduretes · Pollastre* guisat amb poma i curri · Iogurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Pit de pollastre* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat*	23 FI DE CURS BON ESTIU!!

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 assurem 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegetuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2022-2023



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Mongeta del ganxet guisada amb patata i verdures · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
5 · Macarrons napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Crema de llenties vermelles i verdures · Arròs integral guisat amb verdures · Fruita del temps	7 · Crema de carbassó amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · logurt Natural	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps	9 · Amanida de llenties amb tomàquet pastanaga i olives · Croquetes de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espirls amb enciam, olives i tomàquet · Hamburguesa de mill i verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita jardineria amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	14 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	15 · Cous cous integral amb verdures · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · logurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets · Guisat de seità amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	22 · Hummus de cigrons amb bastonets i amanida · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Gelat*	23 FI DE CURS BON ESTIU!!

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegneguggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2022-2023



S/CARN DE VEDELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Timbal de porc* s/vedella amb salsa de pomes i amanida · Fruita del temps
5 · Macarrons napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Arròs integral guisat amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	7 · Crema de carbassó amb crostonets · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	9 · Amanida de llenties amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espirals amb enciam, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita jardinerà amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	14 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida · Fruita del temps	15 · Cous cous integral amb verduretes · Pollastre* guisat amb poma i curri · logurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat*	23 FI DE CURS BON ESTIU!!

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

S/FRUITS SECS

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Timbal de vedella amb salsa de pomes i amanida · Fruita del temps
5 · Macarrons napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Arròs integral guisat amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	7 · Crema de carbassó amb crostonets · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Iogurt Natural	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	9 · Amanida de llenties amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes s/panses de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espíral amb enciam, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita jardiner amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	14 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida · Fruita del temps	15 · Cous cous integral amb verduretes · Pollastre* guisat amb poma i curri · Iogurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa s/fruits secs vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat* s/fruits secs	23 FI DE CURS BON ESTIU!!

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 asseguruem 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

S/LACTOSA

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de pomes · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa amb lactonesa vegetal s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes s/lactosa de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirlals amb enciam, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa jardineria amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdurettes · Pollastre* guisat amb poma i curri · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llassanya s/lactosa de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat* s/lactosa 	<p>FI DE CURS</p> <p>BON ESTIU!!</p>

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2022-2023



S/LLEGUMS				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Timbal de vedella amb salsa de pomes i amanida · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa s/mongeta tendra amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirlals amb enciam, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita jardinerà amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassó i patata · Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera · Lassanya d'arròs integral, verdures i pernil dolç, gratinada amb beixamel · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat* 	<p>FI DE CURS</p> <p>BON ESTIU!!</p>

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

S/OU

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Timbal s/ou de vedella amb salsa de pomes · Fruita del temps
5 · Macarrons napolitana · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	6 · Arròs integral guisat amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	7 · Crema de carbassó amb crostonets · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Iogurt Natural	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	9 · Amanida de lleties amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes s/ou de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espíral amb enciam, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Bistec planxa amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	14 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida · Fruita del temps	15 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Iogurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa s/ou vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Lleties guisades amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida · Fruita del temps	22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat* s/ou	23 FI DE CURS BON ESTIU!!

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2022-2023



S/OU - S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Timbal s/ou de vedella amb salsa de pomes · Fruita del temps
5 · Macarrons napolitana · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	6 · Arròs integral guisat amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	7 · Crema de carbassó amb crostonets · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Iogurt Natural	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	9 · Amanida de llenties amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes s/ou s/panses de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espitals amb enciam, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Bistec planxa amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	14 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida · Fruita del temps	15 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Iogurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, tonyina* i tomàquet · Hamburguesa s/ou s/fruits secs vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures**, amb amanida · Fruita del temps	22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat s/ou s/fruits secs	23 FI DE CURS BON ESTIU!!

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

JUNY

S/PEIX

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Mongeta del ganxet guisada amb patata i verdures · Fruita del temps	2 · Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets · Timbal de vedella amb salsa de pomes i amanida · Fruita del temps
5 · Macarrons napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 · Arròs integral guisat amb verdures · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	7 · Crema de carbassó amb crostonets · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Iogurt Natural	8 · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou ni tonyina · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	9 · Amanida de llenties amb pernil dolç*, pastanaga i olives · Croquetes de mill i pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
12 · Amanida d'espitals amb enciam, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita jardinerà amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	14 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, carbassó ratllat, pastanaga i olives · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	15 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Iogurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
19 · Crema de verdures amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup i amanida · Fruita del temps	21 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Gelat*	23 FI DE CURS BON ESTIU!!

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 0719

Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 asseguruem 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, veguuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

