

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

OCTUBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó  · Pollastre* guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus i polenta  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · logurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet, olives i carbassó ratllat  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patata  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	6 · Cous cous amb panses i pastanaga amb amanida  · Mandonguilles* a la jardineria  · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa  · logurt Natural	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Carn magra arrebossada amb amanida  · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Fideus integrals a la cassola amb verdures  · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures  · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida  · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i pernil dolç)  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · logurt Natural	20 · Escudella completa Sopa de galets  · Pilota*, verdures i cigrons  · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Timbal de vedella amb salsa de peres  · logurt Natural	24 · Llenties guisades amb patata i verdures  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb patata i verdures  · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Croquetes de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre  · logurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b> · Arròs amb salsa de tomàquet  · Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i xips de moniato  · Fruita del temps	/		

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](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, preparació i guarimó a [www.ecomenja.com](http://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

OCTUBRE

**CELÍAC**

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó  · Pollastre* guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus s/gluten i polenta  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · Iogurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet, olives i carbassó ratllat  · Cigrons guisats amb patata i verdures  · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patata  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten, amb amanida  · Fruita del temps	6 · Mill amb panses i pastanaga amb amanida  · Mandonguilles s/gluten a la jardineria  · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa  · Iogurt Natural	10 · Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten  · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Carn magra arrebossada s/gluten amb amanida  · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures  · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures  · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida  · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i pernil dolç)  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten, amb amanida  · Iogurt Natural	20 · Escudella completa de galets s/gluten Sopa  · Pilota s/gluten, verdures i cigrons  · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets s/gluten  · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres  · Iogurt Natural	24 · Llenties guisades amb patata i verdures  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	25 · Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten, amb amanida  · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb patata i verdures  · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Croquetes s/gluten de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons s/gluten amb salsa de formatge i olives negres  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre  · Iogurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b>  · Arròs amb salsa de tomàquet  · Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i xips de moniato  · Fruita del temps	/		

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

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

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



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

OCTUBRE

CURS 2023-2024



## CELÍAC - S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó  · Pollastre* guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus s/gluten i polenta  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · Postre de soja	4 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet, olives i carbassó ratllat  · Cigrons guisats amb patata i verdures  · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patata  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten, amb amanida  · Fruita del temps	6 · Mill amb panses i pastanaga amb amanida  · Mandonguilles s/gluten i s/lactosa a la jardineria  · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa  · Postre de soja	10 · Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten  · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Carm magra* arrebossada amb farina s/gluten amb amanida  · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓN</b>
16 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures  · Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures  · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida  · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i pernil dolç)  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten, amb amanida  · Postre de soja	20 Sopa · Escudella completa de galets s/gluten  · Pilota s/gluten s/lactosa, verdures i cigrons  · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets s/gluten  · Timbal s/gluten s/lactosa de vedella amb salsa de peres  · Postre de soja	24 · Llenties guisades amb patata i verdures  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	25 · Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge ratllat s/lactosa  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten, amb amanida  · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb patata i verdures  · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Croquetes s/gluten s/lactosa de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons s/gluten amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre  · Postre de soja	31 <b>Menú Castanyada</b> · Arròs amb salsa de tomàquet  · Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i xips de moniato  · Fruita del temps	/		

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://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

OCTUBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó  · Pollastre* guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus i polenta  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · Iogurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb tomàquet, olives i carbassó ratllat  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patata  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	6 · Cous cous amb panses i pastanaga amb amanida  · Mandonguilles de vedella a la jardineria  · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa  · Iogurt Natural	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Cigrons guisats amb mill i verdures  · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Trinxat de blada, carbassa i patata  · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	17 · Fideus integrals a la cassola amb verdures  · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures  · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida  · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i remolatxa)  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · Iogurt Natural	20 · Escudella completa s/porc Sopa de galets  · Pilota s/porc*, verdures i cigrons  · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Timbal de vedella* s/porc amb salsa de peres  · Iogurt Natural	24 · Llenties guisades amb patata i verdures  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	26 · Hummus de cigrons amb amanida i bastonets  · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Croquetes de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre  · Iogurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b> · Arròs amb salsa de tomàquet  · Estofat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i xips de moniato  · Fruita del temps	/		

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](http://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](http://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

OCTUBRE

CURS 2023-2024



**OVO LACTO VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó · Guisat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	3 · Sopa vegetal amb fideus i polenta · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb tomàquet, olives i carbassó ratllat · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patata · Macarrons amb salsa napolitana · Fruita del temps	6 · Cous cous amb panses i pastanaga amb amanida · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Guisat de llenties amb patata i verdures · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Cigrons guisats amb mill i verdures · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Guisat d'arròs integral amb sofregit i bròcoli · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i remolatxa) · Guisat de tofu amb nap i verdures · logurt Natural	20 · Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	24 · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	25 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat · Fruita del temps	26 · Hummus de cigrons amb amanida i bastonets · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b> · Arròs amb salsa de tomàquet · Fricandó de tofu amb castanyes del Montseny i xips de moniato · Fruita del temps	/		

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://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

OCTUBRE

CURS 2023-2024



## S/CARN VEDELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó  · Pollastre* guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus i polenta  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · logurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet, olives i carbassó ratllat  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patata  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	6 · Cous cous amb panses i pastanaga amb amanida  · Mandonguilles de porc* s/vedella a la jardinera  · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa  · logurt Natural	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida  · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Fideus integrals a la cassola amb verdures  · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures  · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida  · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i pernil dolç)  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · logurt Natural	20 · Escudella completa s/vedella de galets Sopa  · Pilota* s/vedella, verdures i cigrons  · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre  · logurt Natural	24 · Llenties guisades amb patata i verdures  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb patata i verdures  · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Croquetes de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre  · logurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b> · Arròs amb salsa de tomàquet  · Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i xips de moniato  · Fruita del temps			

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://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

OCTUBRE

S/FRUITS SECS

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus i polenta · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet, olives i carbassó ratllat · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patata · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	6 · Cous cous s/panses, amb pastanaga i amanida · Mandonguilles* a la jardineria · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Carn magra arrebossada amb amanida · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Trinxat de bleada, carbassa i patata · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures · Hamburguesa vegetariana s/fruits secs feta a la cuina**, amb amanida · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural	20 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Timbal de vedella amb salsa de peres · logurt Natural	24 · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams s/sèsam · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b> · Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra de porc s/castanyes del Montseny, amb xips de moniato · Fruita del temps	/		

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](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, preparació i guariment a [www.ecomenja.com](http://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

OCTUBRE  
S/LACTOSA

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó  · Pollastre* guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus i polenta  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · Postre de soja	4 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet, olives i carbassó ratllat  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patata  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	6 · Cous cous amb panses i pastanaga amb amanida  · Mandonguilles s/lactosa a la jardinera  · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa  · Postre de soja	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Carm magra* arrebossada amb amanida  · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Fideus integrals a la cassola amb verdures  · Truita de formatge*s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures  · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida  · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i pernil dolç)  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · Postre de soja	20 · Escudella completa Sopa de galets  · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons  · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres  · Postre de soja	24 · Llenties guisades amb patata i verdures  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat s/lactosa  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb patata i verdures  · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Croquetes s/lactosa de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre  · Postre de soja	31 <b>Menú Castanyada</b> · Arròs amb salsa de tomàquet  · Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i xips de moniato  · Fruita del temps	/		

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://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

OCTUBRE

CURS 2023-2024



S/LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó  · Pollastre* guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus i polenta  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · logurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet, olives i carbassó ratllat  · Pit de gall dindi** al forn amb amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	5 · Trinxat de bleada, carbassa i patata  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	6 · Cous cous amb panses i pastanaga amb amanida  · Mandonguilles* a la jardineria  · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa  · logurt Natural	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Carn magra arrebossada amb amanida  · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Fideus integrals a la cassola amb verdures  · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	17 · Trinxat de bleada, carbassa i patata  · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Pastís de mill amb verdures i salsa de tomàquet  · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i pernil dolç)  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · logurt Natural	20 · Escudella completa s/llegums Sopa de galets  · Pilota, verdures s/cigrons  · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Timbal de vedella amb salsa de peres  · logurt Natural	24 · Amanida d'arròs amb tomàquet, olives i carbassó ratllat  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	26 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana  · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Croquetes de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre  · logurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b> · Arròs amb salsa de tomàquet  · Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i xips de moniato  · Fruita del temps			

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://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

OCTUBRE

S/OU

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó  · Pollastre* guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus i polenta  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · logurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet, olives i carbassó ratllat  · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patata  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	6 · Cous cous amb panses i pastanaga amb amanida  · Mandonguilles* s/ou a la jardineria  · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga  · logurt Natural	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Carm magra* arrebossada sou amb amanida  · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Fideus integrals a la cassola amb verdures  · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures  · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida  · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i pernil dolç)  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · logurt Natural	20 · Escudella completa de galets  · Sopa  · Pilota s/ou, verdures i cigrons  · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres  · logurt Natural	24 · Llenties guisades amb patata i verdures  · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana  · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb patata i verdures  · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Croquetes s/ou de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre  · logurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b>  · Arròs amb salsa de tomàquet  · Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i xips de moniato  · Fruita del temps	/		

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](http://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](http://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

OCTUBRE

CURS 2023-2024



S/OU - S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassó  · Pollastre* guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus i polenta  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Iogurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet, olives i carbassó ratllat  · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patata  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	6 · Cous cous s/panses, amb pastanaga i amanida  · Mandonguilles s/ou a la jardineria  · Fruita del temps
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga  · Iogurt Natural	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó ratllat i olives s/ou  · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida  · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 · Fideus integrals a la cassola amb verdures  · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	17 · Trinxat de bleida, carbassa i patata  · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet  · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures  · Hamburguesa vegetariana s/fruits secs feta a la cuina***, amb amanida  · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i pernil dolç)  · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida  · Iogurt Natural	20 · Escudella completa Sopa de galets  · Pilota s/ou, verdures i cigrons  · Fruita del temps
23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres  · Iogurt Natural	24 · Llenties guisades amb patata i verdures  · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana  · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida  · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb patata i verdures  · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Croquetes s/ou de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre  · Iogurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b>  · Arròs amb salsa de tomàquet  · Estofat de carn magra de porc s/castanyes del Montseny, amb xips de moniato  · Fruita del temps			

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://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 tni.



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

OCTUBRE

CURS 2023-2024



S/PEIX	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 · Crema de carbassó · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb fideus i polenta · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	4 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet, olives i carbassó ratllat · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patata · Macarrons amb salsa napolitana · Fruita del temps	6 · Cous cous amb panses i pastanaga amb amanida · Mandonguilles* a la jardinera · Fruita del temps
	9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	10 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Guisat de llenties amb patata i verdures · Fruita del temps	11 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Carn magra arrebossada amb amanida · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
	16 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	18 · Mongeta del carai amb verdures · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps	19 · Arròs 3 delícies (carbassa, truita i pernil dolç) · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	20 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps
	23 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Timbal de vedella amb salsa de peres · logurt Natural	24 · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	25 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat · Fruita del temps	26 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de pollastre fetes a la cuina amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
	30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	31 <b>Menú Castanyada</b> · Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i xips de moniato · Fruita del temps			

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://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.

