

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>		
			1 · Llenties guisades amb patata i verdures · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i xoriçó* · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	9 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Vegenuggets fets a la cuina****al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianós amb formatge ratllat* · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
20 · Crema de llenties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	22 · Escudella completa Sopa de galet · Pilota*, verdures i cigrons · logurt Natural	23 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	28 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons a la carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · 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, 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

NOVEMBRE

CURS 2023-2024



HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>		
			1 · Llenties guisades amb patata i verdures · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella* amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	8 · Cigrons guisats amb sofregit i patates · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianós amb formatge ratllat* · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
20 · Crema de llenties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural	22 · Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota* de vedella s/porc, verdures i cigrons · Fruita del temps	23 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i mozzarella, s/pernil dolç · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	28 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · 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, 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

NOVEMBRE

**SENSE CARN DE VEDELLA**

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>	1 · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita d'espínacs frescos amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de porc* amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i xoriç* · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	9 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Vegugetts fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianós amb formatge ratllat* · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
20 · Crema de llenties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	22 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota*sense vedella, verdures i cigrons · Fruita del temps	23 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	28 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons a la carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · 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, vegugetts 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

NOVEMBRE

**SENSE FRUITS SECS**

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>		
			1 · Llenties guisades amb patata i verdures · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carabassa i patata gratinats amb beixamel s/nou moscada · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i xoriço* · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Veguuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianós amb formatge ratllat* · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
20 · Crema de llenties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural	22 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps	23 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	28 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons a la carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · 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, veguuggets 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**  
**SECUNDÀRIA**



**NOVEMBRE**

**CURS 2023-2024**

**S/LLEGUMS**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>		
			1 · "Trinxat" de patates amb verdures · Truita d'espínacs frescos amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	8 · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Llassanya d'arròs integral, verdures i pernil dolç gratinada amb beixamel, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Fideus a la cassola amb verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pollastre* amb all i julivert amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis amb salsa de formatge i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
20 · Crema de carbassa i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural	22 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/llegums amb col, pastanaga i patates · Fruita del temps	23 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i mozzarella · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	28 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i fideus · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons a la carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · 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, vegennuggets 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

NOVEMBRE

CURS 2023-2024



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>	1 · Llenties guisades amb patata i verdures · Guisat de gall dindi* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carabassa i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i xoriço* · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Vegenuggets s/ou fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianos amb formatge ratllat* · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
20 · Crema de llenties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural	22 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	23 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Guisat de mil i monjeta carai i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	28 · Llenties guisades amb verdures · Mandonguilles* a la jardineria s/ou · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons a la carbonara s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · 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, 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

NOVEMBRE

**S/OU - S/FRUITS SECS**

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTIU</b>			1 · Llenties guisades amb patata i verdures · Guisat de gall dindi* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carabassa i patata gratinats amb beixamel s/nou moscada · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i xoriço* · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Vegenuggets s/ou fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianos amb formatge ratllat* · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
20 · Crema de llenties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural	22 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	23 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Guisat de mil i monjeta carai i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	28 · Llenties guisades amb verdures · Mandonguilles* a la jardineria s/ou · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons a la carbonara s/ou · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · 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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>	1 · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita d'espínacs frescos amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i xoriço* · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	9 · Macarrons napolitana · Hummus de lleties s/fruits secs amb bastonets de pastanaga i amanida · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Llassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianos amb formatge ratllat* · Hamburguesa de pollastre* · Fruita del temps
20 · Crema de lleties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)s · Pollastre*al forn amb amanida · Fruita del temps	22 · Escudella completa Sopa de galet · Pilota*, verdures i cigrons · Iogurt Natural	23 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleada, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i magrana · Iogurt Natural	28 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons a la carbonara · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida · 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, 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

NOVEMBRE

**CELÍAC**

DILLUNS

DIMARTS

CURS 2023-2024

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>	1 · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita d'espínacs frescos amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carabassa i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Fricandó de vedella s/gluten amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i xoriço* · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Macarrons s/gluten amb salsa napolitana · Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Llassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets s/gluten · Vegenuggets s/gluten fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis s/gluten marcianós amb formatge ratllat* · Peix de llotja segons les millor captures** s/gluten amb amanida · Fruita del temps
20 · Crema de lleties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	22 · Escudella completa/ Sopa de galets s/gluten · Pilota* s/gluten, verdures i cigrons · logurt Natural	23 · Fideus d'arròs a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana s/gluten amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	28 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons s/gluten a la carbonara · Peix de llotja segons les millors captures**s/gluten amb amanida · 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 asseguram 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, 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

NOVEMBRE

**CELÍAC - S/LACTOSA**

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>	1 · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita d'espínacs frescos amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata gratinats amb formatge s/lactosa amb beixamel s/gluten s/lactosa · Fricandó de vedella s/gluten amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de peix** amb arròs · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i xoriço* · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Macarrons s/gluten amb pasta napolitana · Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada s/lactosa amb beixamel s/gluten s/lactosa, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets s/gluten · Vegenuggets fets a la cuina***al forn s/gluten s/lactosa amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguets s/gluten marcianos amb formatge ratllat* s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures** s/gluten · Fruita del temps
20 · Crema de llenties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** sense gluten amb amanida · Postre de soja	22 · Escudella completa/ Sopa de galets s/gluten · Pilota* s/gluten s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	23 · Fideus d'arròs a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza s/gluten hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i formatge rallat s/lactosa · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	28 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons s/gluten a la carbonara s/lactosa · Peix de llotja segons les millors captures**s/gluten amb amanida · 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 guarició a [www.ecomenja.com](http://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.



NOVEMBRE

**OVOLACTOVEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>	1 · Llenties guisades amb arròs i verdures · Truita d'espínacs frescos amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís de mill i mongeta del ganxet amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i mongeta del carai gratinats amb beixamel · Fricandó de seità amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de verdures amb arròs · Daus de tofu marinats en tamarí rostits amb amanida · logurt Natural	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Hummus de llenties amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons napolitana · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel, amb amanida · Fruita del temps
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de seità en salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Fideus a la cassola amb verdures · Mongeta del carai guisada amb verdures · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianos amb formatge rallat* · Guisat de llenties amb verdures i patata · Fruita del temps
20 · Crema de llenties vermelles i porros · Guisat de seità amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	22 · Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · logurt Natural	23 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · logurt Natural	28 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	30 · Macarrons a la carbonara vegetal · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · 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

NOVEMBRE

S/LACTOSA

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Truita d'espínacs frescos amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata gratinats amb formatge s/lactosa amb beixamel s/lactosa</li> <li>· Fricandó de vedella amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb sofregit, patata i xoriço*</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb formatge s/lactosa amb beixamel s/lactosa, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures</li> <li>· Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***al forn sense lactosa amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianós amb formatge ratllat* sense lactosa</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de galets</li> <li>· Pilota* s/lactosa, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus integrals a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i formatge rallat s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la carbonara s/lactosa</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	

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.

