

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR



ABRIL

CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet  · Truita de formatge*  · Amanida d'enciams i pipes  · logurt Natural	3 <b>Menús del món: Argentina</b>  · Cigrons amb "Chimichurri"  · Milanesa argentina* (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus  · Hamburguesa de pollastre*  · Amanida de enciams i nap  · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Vegenugetts fets a la cuina***  · Amanida d'enciams i sèsam  · Fruita del temps
8 · Crema de porros amb crostonets  · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga  · Fruita del temps	9 · Espaguetis marcianos  · Truita paisana  · Amanida d'enciams i naps ratllats  · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita)  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Amanida d'enciams i pastanaga  · logurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga  · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures  · Croquetes de mill i verdures  · Amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps
15 · Cous cous integral amb verdures  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern  · Hamburguesa de vedella  · Amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Amanida d'enciams i nap rallat  · logurt Natural	19 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita jardineria  · Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata  · Salsitxes de porc* al forn  · Amanida d'enciams i remolatxa  · logurt Natural	23 · Sopa de peix** amb arròs  · Truita de patata i ceba  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents  · Amanida d'enciam i olives  · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades  · Pizza* hortolana amb pernil dolç*, verdures i tomàquet  · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Estofat de vedella amb patates i pastanaga  · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons i polenta  · Pernilets de pollastre*  · Amanida d'enciams i poma  · 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 i vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'ancians i pipes · logurt Natural	3 <b>Menú Argentina</b> · Cigrons amb "Chimichurri" · Milanesa argentina vegetal (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina** · Amanida de enciams i nap · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
8 · Crema de porros amb crostonets · Seità amb salsa de ceba · Fruita del temps	9 · Espaguetis marcanios · Truita paisana s/xoriço · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Tofu guisat amb xampinyons · logurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
15 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de tofu amb xampinyons · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Mongetes del carai saltades amb all i julivert · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural	19 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata amb pipes · Pastís de polenta i mongeta del carai amb verdures · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	23 · Sopa de verdures amb arròs · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures · Tofu marinat · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Mandonguilles vegetals amb picada vegetal · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Estofat de tofu amb patates i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons, polenta i cigrons · Guisat de seità · Amanida d'enciams i poma · 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

## SENSE FRUITS SECS

ABRIL

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet  · Truita de formatge*  · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	3 Menús del món: Argentina · Cigrons amb "Chimichurri"  · Milanesa argentina* (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus  · Hamburguesa de pollastre*  · Amanida de enciams i nap · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Vegenuggets fets a la cuina***  · Amanida d'enciams · Fruita del temps
8 · Crema de porros sense crostonets  · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga  · Fruita del temps	9 · Espaguetis marcianos  · Truita paisana  · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita)  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga  · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures  · Croquetes de mill (cap al-hergen) i verdures  · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
15 · Cous cous integral amb verdures  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern  · Hamburguesa de vedella  · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Amanida d'enciams i nap rallat · Iogurt Natural	19 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita jardinera  · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata  · Salsitxes de porc* al forn  · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	23 · Sopa de peix** amb arròs  · Truita de patata i ceba  · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents  · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern  · Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Estofat de vedella amb patates i pastanaga  · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons i polenta  · Pernilets de pollastre* amb pastanaga  · Amanida d'enciams i poma · 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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams · logurt Natural	3 Menús del món: Argentina · Cigrons amb "Chimichurri" · Milanesa argentina* amb arrebossat especial (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de pollastre* · Amanida de enciams i nap · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugetts fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen · Amanida d'enciams · Fruita del temps
8 · Crema de porros sense crostonets · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	9 · Espaguetis marcianos · Truita paisana s/xoriçó s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Croquetes de mill (cap al·lèrgen) i verdures · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
15 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	16 · Llentíes amb verdures i patates · Seità amb arrebossat especial amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural	19 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	23 · Sopa de peix** amb arròs · Truita de patata i ceba s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern · Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Estofat de vedella amb patates i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons i polenta · Pernillets de pollastre* amb pastanaga · Amanida d'enciams i poma · 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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

**SENSE GLUTEN**

**ABRIL**

**CURS 2023-2024**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet  · Truita de formatge*  · Amanida d'enciams i pipes  · Iogurt Natural	3 <b>Menú Argentina</b>  · Cigrons amb "Chimichurri"  · Milanesa argentina* amb arrebossat especial (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus s/gluten  · Hamburguesa de pollastre*  · Amanida de enciams i nap  · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Vegenugetts fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen  · Amanida d'enciams i sèsam  · Fruita del temps
8 · Crema de porros sense crostonets  · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga  · Fruita del temps	9 · Espaguëtis s/gluten marcianos  · Truita paisana  · Amanida d'enciams i naps ratllats  · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita)  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten  · Amanida d'enciams i pastanaga  · Iogurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga  · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures  · Croquetes de mill (cap al·lèrgen) i verdures  · Amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps
15 · Mill amb verdures  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	16 · Lenties amb verdures i patates  · Llom a la planxa*  · Amanida d'enciams  · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern  · Hamburguesa de vedella  · Amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Iogurt Natural	19 · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita jardineria  · Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata  · Salsitxes de porc* al forn  · Amanida d'enciams i remolatxa  · Iogurt Natural	23 · Sopa de peix** amb arròs  · Truita de patata i ceba  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents  · Amanida d'enciam i olives  · Fruita del temps	25 · Espaguëtis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres  · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades  · Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet  · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Estofat de vedella amb patates i pastanaga  · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons s/gluten i polenta  · Pernilets de pollastre* amb pastanaga  · Amanida d'enciams i poma  · 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 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 guarició 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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet  · Truita de formatge*  · Amanida d'enciams i pipes · logurt Natural	3 Menús del món: Argentina · Cigrons amb "Chimichurri"  · Milanesa argentina* amb arrebossat especial (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus s/gluten  · Pollastre al forn  · Amanida de enciams i nap · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Peix de llotja segons les millors captures** s/gluten  · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
8 · Crema de porros sense crostonets  · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga  · Fruita del temps	9 · Espaguetis s/gluten marcianos  · Truita paisana  · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita)  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten  · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga  · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures  · Croquetes de mill (cap al-lergen) i verdures  · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
15 · Mill amb verdures  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	16 · Sopa amb verdures i fideus s/gluten  · Llom a la planxa*  · Amanida d'enciams · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern  · Hamburguesa de vedella  · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten  · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural	19 · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita jardinera  · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata  · Salsitxes de porc* al forn  · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	23 · Sopa de peix** amb arròs  · Truita de patata i ceba  · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents  · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	25 · Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres  · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades  · Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet  · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Estofat de vedella amb patates i pastanaga  · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons i polenta  · Pernilets de pollastre*  · Amanida d'enciams i poma · 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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

HALAL

ABRIL

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural	3 Menús del món: Argentina · Cigrons amb "Chimichurri" · Milanesa argentina vegetal (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de pollastre* · Amanida de enciams i nap · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
8 · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	9 · Espaguetis marcianos · Truita paisana s/xoriço · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
15 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Iogurt Natural	19 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata amb pipes · Pastis de polenta i mongeta del carai amb verdures · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	23 · Sopa de peix** amb arròs · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Estofat de vedella amb patates i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons i polenta · Pernillets de pollastre* amb pastanaga · Amanida d'enciams i poma · 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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 100% de carn de vedella magra



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet  · Truita de formatge*  · Amanida d'enciams i pipes  · logurt Natural	3 <b>Menús del món: Argentina</b>  · Cigrons amb "Chimichurri"  · Milanesa argentina* amb arrebossat especial (gall dindi* amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus s/gluten  · Hamburguesa de pollastre*  · Amanida de enciams i nap  · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen  · Amanida d'enciams i sèsam  · Fruita del temps
8 · Crema de porros sense crostonets  · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga  · Fruita del temps	9 · Espaguetis s/gluten marcianos  · Truita paisana s/xoriço  · Amanida d'enciams i naps ratllats  · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives)  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten  · Amanida d'enciams i pastanaga  · logurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol  · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures  · Croquetes de mill (cap al·lèrgen) i verdures  · Amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps
15 · Mill amb verdures  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten  · Amanida d'enciams  · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern  · Hamburguesa de vedella  · Amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten  · Amanida d'enciams i nap rallat  · logurt Natural	19 · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita jardinera  · Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata  · Pastís de polenta i mongeta del carai amb verdures  · Amanida d'enciams i remolatxa  · logurt Natural	23 · Sopa de peix** amb arròs  · Truita de patata i ceba  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents  · Amanida d'enciam i olives  · Fruita del temps	25 · Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres  · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades  · Pizza* Hortolana especial amb verdures i tomàquet  · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Estofat de vedella amb patates i pastanaga  · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons s/gluten i polenta  · Pernilets de pollastre* amb pastanaga  · Amanida d'enciams i poma  · 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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 100% de carn de vedella magra



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

SENSE LACTOSA

ABRIL

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet  · Truita francesa  · Amanida d'enciams i pipes  · Postre de soja	3 Menú Argentina  · Cigrons amb "Chimichurri"  · Milanesa argentina* (amb salsa de tomàquet)/formatge amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus  · Hamburguesa de pollastre*  · Amanida de enciams i nap  · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Vegenugets fets a la cuina*** s/cap al-lèrgen  · Amanida d'enciams i sèsam  · Fruita del temps
8 · Crema de porros sense crostonets  · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga  · Fruita del temps	9 · Espaguetis marcianos  · Truita paisana  · Amanida d'enciams i naps ratllats  · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita)  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Amanida d'enciams i pastanaga  · Postre de soja	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga  · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures  · Croquetes de mill (cap al-lèrgen) i verdures  · Amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps
15 · Cous cous integral amb verdures  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern  · Hamburguesa de vedella  · Amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Postre de soja	19 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita jardinera  · Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata  · Salsitxes de porc* al forn  · Amanida d'enciams i remolatxa  · Postre de soja	23 · Sopa de peix** amb arròs  · Truita de patata i ceba  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents  · Amanida d'enciam i olives  · Fruita del temps	25 · Espaguetis napolitana  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades  · Pizza* Hortolana especial s/formatge amb pernil dolç, verdures i tomàquet  · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Estofat de vedella amb patates i pastanaga  · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons i polenta  · Pernilets de pollastre* amb pastanaga  · Amanida d'enciams i poma  · 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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet  · Truita francesa  · Amanida d'enciams i pipes  · Postre de soja	3 Menús del món: Argentina  · Cigrons amb "Chimichurri"  · Milanesa argentina* amb arrebossat especial (amb salsa de tomàquet)s/formatge amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus s/gluten  · Hamburguesa de pollastre*  · Amanida de enciams i nap  · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen  · Amanida d'enciams i sèsam  · Fruita del temps
8 · Crema de porros sense crostons  · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga  · Fruita del temps	9 · Espaguetis s/gluten marçianos  · Truita paisana  · Amanida d'enciams i naps ratllats  · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita)  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten  · Amanida d'enciams i pastanaga  · Postre de soja	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga  · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures  · Croquetes de mill (cap al·lèrgen) i verdures  · Amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps
15 · Mill amb verdures  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates  · Llom a la planxa*  · Amanida d'enciams  · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern  · Hamburguesa de vedella  · Amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Postre de soja	19 · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita jardineria  · Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata  · Salsitxes de porc* al forn  · Amanida d'enciams i remolatxa  · Postre de soja	23 · Sopa de peix** amb arròs  · Truita de patata i ceba  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents  · Amanida d'enciam i olives  · Fruita del temps	25 · Espaguetis s/gluten napolitana  · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades  · Pizza* Hortolana especial s/formatge amb pernil dolç, verdures i tomàquet  · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Estofat de vedella amb patates i pastanaga  · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons s/gluten i polenta  · Pernilets de pollastre* amb pastanaga  · Amanida d'enciams i poma  · 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 assegurarem 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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

SENSE LLEGUMS

ABRIL

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural	3 <b>Menús del món: Argentina</b> · Arròs amb "Chimichurri" · Milanesa argentina* (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus · Pollastre al forn · Amanida de enciams i nap · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
8 · Crema de porros sense crostonets · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	9 · Espaguëtis marcianos · Truita paisana · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga · Fruita del temps	12 · Arròs amb sofregit de verdures · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
15 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	16 · Sopa amb verdures i fideus · Llom a la planxa* · Amanida d'enciams · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Iogurt Natural	19 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	23 · Sopa de peix** amb arròs · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	24 · Arròs al forn · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	25 · Espaguëtis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Estofat de vedella amb patates i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Amanida d'enciams i poma · 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 mandongulles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seït ni tofu.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

SENSE OU

ABRIL

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'ancians i pipes · logurt Natural	3 Menús del món: Argentina · Cigrons amb "Chimichurri" · Milanesa argentina* amb arrebossat especial (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de pollastre* · Amanida de encians i nap · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugetts fets a la cuina*** s/cap al-lèrgen · Amanida d'encians i sèsam · Fruita del temps
8 · Crema de porros sense crostonets · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	9 · Espaguetis marciános · Truita paisana s/xoriço s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'encians i naps ratllats · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'encians i pastanaga · logurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Croquetes de mill (cap al-lèrgen) i verdures · Amanida d'encians i germinats · Fruita del temps
15 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates · Seità amb arrebossat especial amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'encians i poma · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'encians i nap rallat · logurt Natural	19 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'encians i olives · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'encians i remolatxa · logurt Natural	23 · Sopa de peix** amb arròs · Truita de patata i ceba s/ou (amb farina de cigrons) · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Estofat de vedella amb patates i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Amanida d'encians i poma · 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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet  · Truita de formatge*  · Amanida d'enciams i pipes  · Iogurt Natural	3 <b>Menús del món: Argentina</b>  · Cigrons amb "Chimichurri"  · Milanesa argentina* (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus  · Hamburguesa de pollastre*  · Amanida de enciams i nap  · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Vegenugetts fets a la cuina***  · Amanida d'enciams i sèsam  · Fruita del temps
8 · Crema de porros amb crostonets  · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga  · Fruita del temps	9 · Espaguetis marcianos  · Truita paisana  · Amanida d'enciams i naps ratllats  · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita)  · Tofu guisat amb xampinyons  · Iogurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga  · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures  · Croquetes de mill i verdures  · Amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps
15 · Cous cous integral amb verdures  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern  · Hamburguesa de vedella  · Amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Mongetes del carai saltades amb all i julivert  · Iogurt Natural	19 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Truita jardinera  · Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata  · Salsitxes de porc* al forn  · Amanida d'enciams i remolatxa  · Iogurt Natural	23 · Sopa de verdures** amb arròs  · Truita de patata i ceba  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents  · Amanida d'enciam i olives  · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres  · Mandonguilles vegetals amb picada vegetal  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades  · Pizza* hortolana amb pernil dolç*, verdures i tomàquet  · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet  · Estofat de vedella amb patates i pastanaga  · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons i polenta  · Pernilets de pollastre* amb pastanaga  · Amanida d'enciams i poma  · 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 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](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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

S/PLV S/CARN DE VEDELLA

ABRIL

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita francesa · Amanida d'ancians i pipes · Postre de soja	3 <b>Menús del món: Argentina</b> · Cigrons amb "Chimichurri" · Milanesa argentina* (amb salsa de tomàquet)s/formatge amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de pollastre* · Amanida de enciams i nap · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugetts fets a la cuina*** s/cap al-lèrgen · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
8 · Crema de porros sense crostonets · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	9 · Espaguetis marcianos · Truita paisana · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	10 <b>Menús del món: França</b> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Croquetes de mill (cap al-lèrgen) i verdures · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
15 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Postre de soja	19 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	23 · Sopa de peix** amb arròs · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	25 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana especial s/formatge amb pernil dolç, verdures i tomàquet · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Estofat de tofu amb patates i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Amanida d'enciams i poma · 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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Macarrons amb olives, xampinyons i formatge*  · Truita de formatge*  · Amanida d'ancians i pipes  · Iogurt Natural	3 <b>Menús del món: Argentina</b> · Cigrons amb "Chimichurri" s/tomàquet  · Milanesa argentina* (amb formatge) s/tomàquet amb amanida  · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb fideus  · Hamburguesa de pollastre*  · Amanida de enciams i nap  · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Vegenugetts fets a la cuina***  · Amanida d'enciams i sèsam  · Fruita del temps
8 · Crema de porros amb crostonets  · Pollastre* al forn amb orenga  · Fruita del temps	9 · Espaguetis marcianos  · Truita paisana  · Amanida d'enciams i naps ratllats  · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita)  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Amanida d'enciams i pastanaga  · Iogurt Natural	11 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga s/tomàquet  · Fruita del temps	12 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures s/tomàquet  · Croquetes de mill i verdures  · Amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps
15 · Cous cous integral amb verdures  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	16 · Llenties amb verdures i patates  · Seità arrebossat  · Amanida d'enciams  · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern  · Hamburguesa de vedella  · Amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	18 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Iogurt Natural	19 · Macarrons amb salsa de remolatxa i carbassa  · Truita jardinera  · Amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
22 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata  · Salsitxes de porc* al forn  · Amanida d'enciams i remolatxa  · Iogurt Natural	23 · Sopa de peix** amb arròs  · Truita de patata i ceba  · Amanida d'enciams i nap rallat  · Fruita del temps	24 · Cigrons amb verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents  · Amanida d'enciam i olives  · Fruita del temps	25 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres  · Peix de llotja segons les millor captures**  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades  · Pizza* hortolana amb pernil dolç*, verdures s/tomàquet  · Fruita del temps
29 · Arròs integral amb bròquil  · Estofat de vedella amb patates i pastanaga s/tomàquet  · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb pistons i polenta  · Pernilets de pollastre* amb pastanaga  · Amanida d'enciams i poma  · 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.

\*\* Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.