

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CURS 2024-2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 · Sopa de peix** amb arròs · Botifarra* amb patates al forn · Fruita del temps	5 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	6 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassa i porros amb crostonets* · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** · Amanida d'enciams amb remolatxa · Fruita del temps
10 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	12 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i germinats · Iogurt Natural	13 · Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams amb panses · Fruita del temps
17 · Tallarines amb salsa marciàna · Truita paisana · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	19 · Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	20 · Cous cous amb verdures · Pernilets de pollastre* al curri (tikka massala) · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural
24 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Pollastre* guisat amb poma i prunes* · Fruita del temps	25 · Llenties guisades amb xoriço* i verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	26 · Arròs a la cassola amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	28 · Crema de verdures de primavera · Lassanya de carn* gratinada amb beixamel · Fruita del temps
31 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* i pernil dolç* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	1	2	3	4

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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, 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

MARÇ

CURS 2024-2025

HALAL



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTA	- Sopa de peix** amb arròs - Frankfurt vegetal amb patates al forn - Fruita del temps	- Cigrons guisats amb patata i verdures - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	- Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - logurt Natural	- Crema de carbassa i porros amb crostonets* - Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** - Amanida d'enciams amb remolatxa - Fruita del temps
10	11	12	13	14
- Macarrons amb salsa de tomàquet - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Bleda, carbassa i patata - Ales de pollastre ecològic cruixents - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i bròquil) - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciam i germinats - logurt Natural	- Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit - Seità al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	- Sopa vegetal amb pistons i polenta - Vegenuggets fets a la cuina*** - Amanida d'enciams amb panses - Fruita del temps
17	18	19	20	21
- Tallarines amb salsa marciàna - Truita paisana s/xoriço - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga - Fruita del temps	- Cigrons estofats amb verdures - Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida - Fruita del temps	- Cous cous amb verdures - Pernilets de pollastre* al curri (tikka massala) - Fruita del temps	- Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i pipes - logurt Natural
24	25	26	27	28
- Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata - Pollastre* guisat amb poma i prunes* - Fruita del temps	- Llenties guisades amb verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i remolatxa - logurt Natural	- Arròs a la cassola amb verdures - Mandonguilles vegetals en salsa - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Crema de verdures de primavera - Lassanya vegetal gratinada amb beixamel - Fruita del temps
31	1	2	3	4
- Arròs amb salsa de tomàquet - Truita de formatge* - Amanida d'enciams i olives - 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, 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

MARÇ

CURS 2024-2025

HALAL S/LACTOSA



FESTA	3 · Sopa de peix** amb arròs · Frankfurt vegetal amb patates al forn · Fruita del temps	4 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	5 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	6 · Crema de carbassa i porros s/crostonets* · FT: Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams amb remolatxa · Fruita del temps
10 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	12 · Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i bròquil) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i germinats · Postre de soja	13 · Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit · Seità al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · FT: Veguenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams amb panses · Fruita del temps
17 · Tallarines amb salsa marciàna · Truita paisana s/xoriço · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	19 · Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	20 · Cous cous amb verdures · Pernilets de pollastre* al curri (tikka massala) s/llet · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Postre de soja
24 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata · Pollastre* guisat amb poma i prunes* · Fruita del temps	25 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	26 · Arròs a la cassola amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Espirals amb salsa de carbassa · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	28 · Crema de verdures de primavera · FT: Lassanya vegetal amb beixamel s/cap al·lergen · Fruita del temps
31 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita francesa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	1	2	3	4

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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, veguenuggets 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

MARÇ

CURS 2024-2025

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTA	· Sopa vegetal amb arròs · Frankfurt vegetal amb patates al forn · Fruita del temps	· Trinxat de verdures · Cigrons guisats amb patata i verdures · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Estofat de llenties · Iogurt Natural	· Crema de carbassa i porros amb crostonets* · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams amb remolatxa · Fruita del temps
10	11	12	13	14
· Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata · Tofu marinat · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i bròquil) · Llenties guisades amb verdures · Amanida d'enciam i germinats · Iogurt Natural	· Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit · Seità al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb pistons i polenta · Vegenugets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams amb panses · Fruita del temps
17	18	19	20	21
· Tallarines amb salsa marciàna · Truita paisana s/xoriço · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de llenties amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	· Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	· Cous cous amb verdures · Tofu al curri (tikka massala) · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Mongetes del carai saltades amb all i julivert · Amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural
24	25	26	27	28
· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Seità guisat amb poma, prunes* i pipes · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Arròs a la cassola amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Tofu al forn amb xampinyons · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Crema de verdures de primavera · Lassanya vegetal gratinada amb beixamel · Fruita del temps
31	1	2	3	4
· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

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

MARÇ

CURS 2024-2025

SENSE FRUITS SECS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 · Sopa de peix** amb arròs · Botifarra* amb patates al forn · Fruita del temps	5 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Amanida d'enciams · Fruita del temps	6 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** · Amanida d'enciams amb remolatxa · Fruita del temps
10 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	12 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i germinats · Iogurt Natural	13 · Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · Vegenugets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams · Fruita del temps
17 · Tallarines amb salsa marciala · Truita paisana · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	19 · Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	20 · Cous cous amb verdures · Pernilets de pollastre* al forn · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural
24 · Bròquil, col·i·flor, pastanaga i patata · Pollastre* guisat amb poma · Fruita del temps	25 · Lenties guisades amb xoriço* i verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	26 · Arròs a la cassola amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	28 · Crema de verdures de primavera · Lassanya de carn* gratinada amb beixamel · Fruita del temps
31 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* i pernil dolç* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	1	2	3	4

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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

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

MARÇ

CURS 2024-2025

S/FRUITS SECS S/LLENTIES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 · Sopa de peix** amb arròs · Botifarra* amb patates al forn · Fruita del temps	5 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Amanida d'enciams · Fruita del temps	6 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** · Amanida d'enciams amb remolatxa · Fruita del temps
10 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de ceba caramelitzada i pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	12 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i germinats · Iogurt Natural	13 · Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams · Fruita del temps
17 · Tallarines amb salsa marciàna · Truita paisana · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	19 · Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	20 · Cous cous amb verdures · Pernilets de pollastre* al forn · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural
24 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Pollastre* guisat amb poma · Fruita del temps	25 · Sopa d' au · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	26 · Arròs a la cassola amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	28 · Crema de verdures de primavera · Lassanya de carn* gratinada amb beixamel · Fruita del temps
31 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* i pernil dolç* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	1	2	3	4

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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

MARÇ

CURS 2024-2025

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTA	- Sopa de peix** amb arròs - Botifarra* amb patates al forn - Fruita del temps	- Cigrons guisats amb patata i verdures - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	- Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - logurt Natural	- Crema de carbassa i porros s/crostonets* - FT: Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams amb remolatxa - Fruita del temps
10	11	12	13	14
- Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Bleda, carbassa i patata - Ales de pollastre ecològic cruixents - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - logurt Natural	- Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	- Sopa vegetal amb pistons s/gluten i polenta - FT: Vegenugets fets a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams amb panses - Fruita del temps
17	18	19	20	21
- Tallarines s/gluten amb salsa marciàna - Truita paisana - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga - Fruita del temps	- Patates amb verdures saltades - Cigrons estofats amb verdures - Fruita del temps	- Mill amb verdures - Pernilets de pollastre* al curri (tikka massala) - Fruita del temps	- Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - logurt Natural
24	25	26	27	28
- Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata - Pollastre* guisat amb poma i prunes* - Fruita del temps	- Llenties guisades amb xoriço* i verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i remolatxa - logurt Natural	- Arròs a la cassola amb verdures - Mandonguilles vegetals en salsa - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Espirals s/gluten amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Fruita del temps	- Crema de verdures de primavera - FT: Lassanya de carn amb beixamel s/cap al·lergen - Fruita del temps
31	1	2	3	4
- Arròs amb salsa de tomàquet - Truita de formatge* i pernil dolç* - Amanida d'enciams i olives - 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

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

MARÇ

CURS 2024-2025

S/GLUTEN S/LLENTIES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 · Sopa de peix** amb arròs · Botifarra* amb patates al forn · Fruita del temps	5 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	6 · Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassa i porros s/crostonets* · FT: Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams amb remolatxa · Fruita del temps
10 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	12 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural	13 · Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb pistons s/gluten i polenta · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams amb panses · Fruita del temps
17 · Tallarines s/gluten amb salsa marciàna · Truita paisana · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	19 · Patates amb verdures saltades · Cigrons estofats amb verdures · Fruita del temps	20 · Mill amb verdures · Pernilets de pollastre* al curri (tikka massala) · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural
24 · Bròquil, col·i·flor, pastanaga i patata · Pollastre* guisat amb poma i prunes* · Fruita del temps	25 · Sopa d' au · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	26 · Arròs a la cassola amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Espirals s/gluten amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	28 · Crema de verdures de primavera · FT: Lassanya de carn* amb beixamel s/cap al·lergen · Fruita del temps
31 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* i pernil dolç* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	1	2	3	4

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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, veguenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seïtā 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

MARÇ

CURS 2024-2025

SENSE LACTOSA



3 FESTA	4 · Sopa de peix** amb arròs · Botifarra* amb patates al forn · Fruita del temps	5 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	6 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	7 · Crema de carbassa i porros s/crostonets* · FT: Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams amb remolatxa · Fruita del temps
10 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	12 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i germinats · Postre de soja	13 · Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · FT: Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams amb panses · Fruita del temps
17 · Tallarines amb salsa marciàna · Truita paisana · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	19 · Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	20 · Cous cous amb verdures · Pernilets de pollastre* al curri (tikka massala) s/llet · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Postre de soja
24 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata · Pollastre* guisat amb poma i prunes* · Fruita del temps	25 · Llenties guisades amb xoriço* i verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	26 · Arròs a la cassola amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Espirals amb salsa de carbassa · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	28 · Crema de verdures de primavera · FT: Lassanya de carn amb beixamel s/cap al·lergen · Fruita del temps
31 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de pernil dolç* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	1	2	3	4

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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

MARÇ

CURS 2024-2025

S/LACTOSA S/LLEGUM



3 FESTA	4 · Sopa de peix** amb arròs · Botifarra* amb patates al forn · Fruita del temps	5 · Arròs al forn · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	6 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	7 · Crema de carbassa i porros s/crostonets* · FT: Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams amb remolatxa · Fruita del temps
10 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	12 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciam · Fruita del temps	13 · Mill amb verduras · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams amb panses · Fruita del temps
17 · Tallarines amb salsa marciàna · Truita paisana · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	19 · Patates amb verdures saltades · Llom* a la planxa amb amanida · Fruita del temps	20 · Cous cous amb verdures · Pernilets de pollastre* al forn · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
24 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata · Pollastre* guisat amb poma i prunes* · Fruita del temps	25 · Sopa d' au · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	26 · Arròs a la cassola amb verdures · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Espirals amb salsa de carbassa · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	28 · Crema de verdures de primavera · FT: Lassanya de carn* amb beixamel s/cap al·lergen · Fruita del temps
31 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de pernil dolç* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	1	2	3	4

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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

MARÇ

CURS 2024-2025

S/LACTOSA S/VEDELLA (IOGURT SI)



3 FESTA	4 · Sopa de peix** amb arròs · Botifarra* amb patates al forn · Fruita del temps	5 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	6 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassa i porros s/crostonets* · FT: Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams amb remolatxa · Fruita del temps
10 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	12 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i germinats · Iogurt Natural	13 · Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · FT: Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams amb panses · Fruita del temps
17 · Tallarines amb salsa marciàna · Truita paisana · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de llenties amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	19 · Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	20 · Cous cous amb verdures · Pernilets de pollastre* al curri (tikka massala) s/llet · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural
24 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata · Pollastre* guisat amb poma i prunes* · Fruita del temps	25 · Llenties guisades amb xoriço* i verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	26 · Arròs a la cassola amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Espirals amb salsa de carbassa · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	28 · Crema de verdures de primavera · FT: Lassanya vegetal amb beixamel s/cap al·lergen · Fruita del temps
31 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de pernil dolç* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	1	2	3	4

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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

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

MARÇ

CURS 2024-2025

SENSE OU



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTA	- Sopa de peix** amb arròs - Botifarra* amb patates al forn - Fruita del temps	- Cigrons guisats amb patata i verdures - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	- Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - logurt Natural	- Crema de carbassa i porros s/crostonets* - FT: Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams amb remolatxa - Fruita del temps
10	11	12	13	14
- Macarrons amb salsa de tomàquet - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Bleda, carbassa i patata - Ales de pollastre ecològic cruixents - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i bròquil) - Peix de llotja segons les millor captures** - Amanida d'enciam i germinats - logurt Natural	- Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	- Sopa vegetal amb pistons i polenta - FT: Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams amb panses - Fruita del temps
17	18	19	20	21
- Tallarines amb salsa marciàna - Truita paisana s/xoriço s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	"Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga - Fruita del temps	- Cigrons estofats amb verdures - Seità amb arrebossat especial, salsa de tomàquet i amanida - Fruita del temps	- Cous cous amb verdures - Pernilets de pollastre* al curri (tikka massala) - Fruita del temps	- Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i pipes - logurt Natural
24	25	26	27	28
- Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata - Pollastre* guisat amb poma i prunes* - Fruita del temps	- Llenties guisades amb xoriço* i verdures - Truita de patata i ceba s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i remolatxa - logurt Natural	- Arròs a la cassola amb verdures - Mandonguilles vegetals en salsa - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Crema de verdures de primavera - Lassanya de carn* gratinada amb beixamel - Fruita del temps
31	1	2	3	4
- Arròs amb salsa de tomàquet - Truita de verdures s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i olives - 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

** 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 VAIXEL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CURS 2024-2025



S/OU S/FRUITSSSECS S/KIWI S/PRÉSSEC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTA	· Sopa de peix** amb arròs · Botifarra* amb patates al forn · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Cigrons guisats amb patata i verdures · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Amanida d'enciams · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Crema de carbassa i porros s/crostonets* · FT: Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams amb remolatxa · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)
10	11	12	13	14
· Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i bròquil) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i germinats · Iogurt Natural	· Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Sopa vegetal amb pistons i polenta · FT: Vegenugets fets a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)
17	18	19	20	21
· Tallarines amb salsa marciàna · Truita paisana s/xoriço s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Cigrons estofats amb verdures · Seità amb arrebossat especial, salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Cous cous amb verdures · Pernilets de pollastre* al forn · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural
24	25	26	27	28
· Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata · Pollastre* guisat amb poma · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Llenties guisades amb xoriço* i verdures · Truita de patata i ceba s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Arròs a la cassola amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Crema de verdures de primavera · Lassanya de carn* gratinada amb beixamel · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)
31	1	2	3	4
· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de verdures s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)				

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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

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

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

MARÇ

CURS 2024-2025

SENSE PEIX



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA 3	4 · Sopa vegetal amb arròs · Botifarra* amb patates al forn · Fruita del temps	5 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	6 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Estofat de lleties · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassa i porros amb crostonets* · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** · Amanida d'enciams amb remolatxa · Fruita del temps
10 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	12 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Lleties guisades amb verdures · Amanida d'enciam i germinats · Iogurt Natural	13 · Mongeta del carai guisada amb patata i sofregit · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams amb panses · Fruita del temps
17 · Tallarines amb salsa marciala · Truita paisana · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	19 · Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	20 · Cous cous amb verdures · Pernilets de pollastre* al curri (tikka massala) · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Mongetes del carai saltades amb all i julivert · Amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural
24 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Pollastre* guisat amb poma i prunes* · Fruita del temps	25 · Lleties guisades amb xoriço* i verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	26 · Arròs a la cassola amb verdures · Mandonguilles vegetals en salsa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Tofu al forn amb xampinyons · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	28 · Crema de verdures de primavera · Lassanya de carn* gratinada amb beixamel · Fruita del temps
31 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* i pernil dolç* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	1	2	3	4

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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

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.