

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2025 - 2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons marcianos · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardineria · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Iogurt Natural	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA		22
· Macarrons amb salsa de formatge · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps	· Cous cous turc · Durum de pollastre*  · Fruita del temps		· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Hamburguesa vegetal amb formatge* · Amanida d'enciams · Fruita del temps
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Crema de porro amb crostonets* · Gall dindi* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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 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

GENER

CURS 2025 - 2026

HALAL



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons marcianos · Salsitxes vegetals · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardinera · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de seità amb moniato i pipes · Iogurt Natural	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA · Cous cous turc · Durum de pollastre* 		22
· Macarrons amb salsa de formatge* · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, bròquil i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps	· Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Hamburguesa vegetal amb formatge* · Amanida d'enciams · Fruita del temps	23
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Crema de porro amb crostonets* · Gall dindi* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Escudella - Sopa vegetal de galets · Pilota* s/porc, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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

GENER

CURS 2025 - 2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons marcianos · Salsitxes vegetals · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Tofu al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardinera · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de seità amb moniato i pipes · logurt Natural	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Mongetes saltades amb moniato · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA		22
· Macarrons amb salsa de formatge* · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, bròquil i olives*) · Cigrons saltats amb espinacs, pipes i panses · Fruita del temps	· Cous cous turc · Durum de falafel · Fruita del temps		· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Hamburguesa vegetals amb formatge* · Amanida d'enciams · Fruita del temps
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Estofat de llenties · logurt Natural	· Crema de porro amb crostonets* · Tofu guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	· Escudella - Sopa vegetal de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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

GENER CURS 2025 - 2026

SENSE FRUCTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	· Macarrons amb oli d'oliva i verdures tolerades · Llom a la planxa · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern tolerades · Pollastre* al forn amb verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	· Espaguetis amb salsa napolitana s/ceba · Truita francesa · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	· "Trinxat" de patata i verdures tolerades · Guisat de carn magra* amb verdures tolerades · logurt natural sense sucre afegit	· Arròs guisat amb verdures tolerades · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	· Mill amb verdures tolerades · Gall dindi* a la planxa · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA 21		22
· Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de patates · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	· Arròs amb verdures tolerades · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	· Cous cous · Durum de pollastre* guisat amb verdures tolerades  · Fruita del temps tolerada		· Mill amb verdures tolerades · Gall dindi* a la planxa · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de tomàquet · Truita francesa · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	· Patata amb verdures tolerades al vapor · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida de verdures tolerades · logurt natural sense sucre afegit	· Crema de verdures tolerades · Gall dindi* guisat amb verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	· Arròs a la cassola amb verdures tolerades · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	· Trinxat de verdures tolerades i patates · Pilota* amb verdures tolerades · Fruita del temps tolerada

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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, vegenugetts 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.

- Làctics: llet, formatge, iogurt natural, mantega, llet en pols no edulcorada.
 - Carns: carn, peix fresc i ou. Res processat.
 - Greixos: olis vegetals, margarina, mantega.
 - Verdures tolerades: bleda, xampinyons, enciam, patates (2 vegades a la setmana), endívia, espinacs, carbassó, mongeta tendra, albergínia, tomàquet en salsa o sencer (2 vegades per setmana).
 - Fruites: sí: alvocat, pera, taronja, maduixes, kiwi, albercoc, plàtan, mandarines, cireres, préssec, síndria, meló.
 - Llegums: res.
 - Fruits secs: res.
 - Cereals: tots els cereals (arròs, blat, blat de moro (si es de llauna, no), tapioca, sèmola...) refinats.
- RES DE SOPE

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2025 - 2026

SENSE FRUITS SECS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons amb oli d'oliva i verdures · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardinera · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Iogurt Natural	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA		22
· Macarrons amb salsa de formatge* · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam · Fruita del temps	· Cous cous turc s/comí · Durum de pollastre* · Fruita del temps		· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Hamburguesa vegetal amb formatge* · Amanida d'enciams · Fruita del temps
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Crema de porro · Gall dindi* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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

GENER

CURS 2025 - 2026

S/FRUITS SECS S/LLENTIES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons amb oli d'oliva i verdures · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardinera · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Iogurt Natural	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA · Cous cous turc s/comí · Durum de pollastre* 		22
· Macarrons amb salsa de formatge* · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam · Fruita del temps	· Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Hamburguesa vegetal amb formatge* · Amanida d'enciams · Fruita del temps	23
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Crema de porro · Gall dindi* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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 seïtà 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

GENER

CURS 2025 - 2026

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons s/gluten marcianos · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana · Truita jardineria · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Iogurt Natural	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Lenties s/gluten guisades amb verdures · Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA · Mill turc · Durum de pollastre* 		22
· Macarrons s/gluten amb salsa de formatge · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps	· Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Hamburguesa vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams · Fruita del temps	23
26	27	28	29	30
· Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Crema de porro · Gall dindi* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Escudella completa - Sopa de galets s/gluten · Pilota* s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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 seïtà 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

GENER

CURS 2025 - 2026

SENSE GLUTEN SENSE LLENTIES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons s/gluten marcianos · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana · Truita jardineria · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Iogurt Natural	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA · Mill turc · Durum de pollastre* 		22
· Macarrons s/gluten amb salsa de formatge · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps	21	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams · Fruita del temps	23
26	27	28	29	30
· Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Crema de porro · Gall dindi* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets s/gluten · Pilota* s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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

GENER

CURS 2025 - 2026

SENSE LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita francesa · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons marcianos · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardineria · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Postre de soja	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA · Cous cous turc · Durum de pollastre* s/llet · Fruita del temps		21
· Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps			22
			· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Hamburguesa vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams · Fruita del temps	23
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams · Postre de soja	· Crema de porro · Gall dindi* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/llet, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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 seïtà 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

GENER

CURS 2025 - 2026

S/LACTOSA S/LLEGUMS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita francesa · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons amb oli d'oliva i verdures · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardineria · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA 21		22
· Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps	· Cous cous turc · Durum de pollastre* guisat amb verdures saltades (fajita s/llet) · Fruita del temps		· Mill amb verdures · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams · Fruita del temps
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Crema de porro · Gall dindi* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Escudella completa - Sopa de galets · Pilota* s/llet amb verdures · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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

GENER

CURS 2025 - 2026

SENSE OU



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita amb verdures s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons marcianos · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardinera s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Iogurt Natural	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA · Cous cous turc · Durum de pollastre* 		21
· Macarrons amb salsa de formatge* · Truita de patates i calçots s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps	· Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Hamburguesa vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams · Fruita del temps	22
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Crema de porro · Gall dindi* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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 seïtà 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

GENER

CURS 2025 - 2026

S/OU S/FRUITS SECS S/KIWI S/PRÉSSEC



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps tolerada	· Macarrons amb oli d'oliva i verdures · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam · Fruita del temps tolerada
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps tolerada	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardineria s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams · Fruita del temps tolerada	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Guisat de carn magra* amb moniato · Iogurt Natural	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps tolerada	· Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps tolerada
19	20	21	22	23
· Macarrons amb salsa de formatge* · Truita de patates i calçots s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps tolerada	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam · Fruita del temps tolerada	CUINES DEL MON: TURQUIA · Cous cous turc s/comí · Durum de pollastre* · Fruita del temps tolerada	· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Hamburguesa vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams · Fruita del temps tolerada	· Crema de carbassa i porros · Mandonguilles de carn a la jardineria s/cap al·lergen · Iogurt Natural
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps tolerada	· Bleda, carbassa i patata al vapor · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Crema de porro · Gall dindi* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps tolerada	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps tolerada	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps tolerada

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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

GENER

CURS 2025 - 2026

SENSE PEIX



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons marcianos · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardinera · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de carn magra* amb moniato · Iogurt Natural	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Mongetes saltades amb moniato · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA		22
· Macarrons amb salsa de formatge* · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives*) · Cigrons saltats amb espinacs, pipes i panses · Fruita del temps	· Cous cous turc · Durum de pollastre* · Fruita del temps		· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Hamburguesa vegetal amb formatge* · Amanida d'enciams · Fruita del temps
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Crema de porro amb crostonets* · Gall dindi* guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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

GENER

CURS 2025 - 2026

VEGÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
			· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita amb verdures s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Macarrons marcanos · Salsitxes vegetals · Amanida d'enciam · Fruita del temps
12	13	14	15	16
· Crema de verdures d'hivern · Tofu al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardinera s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de seità amb moniato i pipes · Postre de soja	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Mongetes saltades amb moniato · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill i verdures*** fetes a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i blat de moro* · Fruita del temps
19	20	CUINES DEL MON: TURQUIA · Cous cous turc · Durum de falafel · Fruita del temps		21
· Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de patates i calçots s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, bròquil i olives*) · Cigrons saltats amb espinacs, pipes i panses · Fruita del temps		22	23
			· Mongeta blanca guisada amb verdures i una mica de patata · Hamburguesa vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Crema de carbassa i porros · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Postre de soja
26	27	28	29	30
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Estofat de llenties · Postre de soja	· Crema de porro · Tofu guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	· Escudella - Sopa vegetal de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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.