

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CURS 2025-2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de carbassa amb crostonets* - Salsitxes de porc* amb patates al forn - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	3 - Sopa de peix** amb arròs - Truita jardineria - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - logurt Natural	5 - Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps	6 - Llenties guisades amb verdures - Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps
9 - Espirals amb salsa napolitana - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams i escarola - logurt Natural	10 - Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives* i truita) - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	11 - Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassa, ceba, tomàquet) - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	12 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i panses* - Fruita del temps	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 - Cous cous amb verdures - Gall dindi* guisat amb ceba i prunes* - Fruita del temps	17 - Tallarines amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Truita de pernil dolç* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	18 <i>Sortida al camp per veure la cuita</i> - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	19 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Pernilets de pollastre* amb herbes provençals - Amanida d'enciams Batut de maduixa	20 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Hamburguesa de vedella - Amanida d'enciams - Fruita del temps
23 - Sopa minestrone - Pollastre* a la llimona amb canyella - Amanida d'enciams i col llombarda - Fruita del temps	24 - Cigrons guisats amb xoriço* i verdures - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams i sèsam - logurt Natural	25 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA - Mac and cheese (Macarrons amb salsa de formatge) - Fish and chips (Peix fregit amb patates fregides) - Fruita del temps	26 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Guisat de carn magra* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	27 - Crema de porros amb crostonets* - Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pàgines i productors planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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

MARÇ

CURS 2025-2026



HALAL				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Crema de carbassa amb crostonets* · Salsitxes vegetals amb patates al forn · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	2 · Sopa de peix** amb arròs · Truita jardineria · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps	3 · "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Iogurt Natural	4 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	5 · Llenties guisades amb verdures · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
8 · Espirals amb salsa napolitana · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i escarola · Iogurt Natural	9 · Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	10 · Cigrons estofats amb verdures (porro , carbassa , ceba, tomàquet) · Tofu al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	11 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i panses* · Fruita del temps	12 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
15 · Cous cous amb verdures · Gall dindi* guisat amb ceba i prunes* · Fruita del temps	16 · Tallarines amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Truita de verdures · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	17 Sortida al camp per veure la cuita · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	18 · Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures · Pernilets de pollastre* amb herbes provençals · Amanida d'enciams · Batut de maduixa	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa de vedella s/porc · Amanida d'enciams · Fruita del temps
22 · Sopa minestrone · Pollastre* a la llimona amb canyella · Amanida d'enciams i col llombarda · Fruita del temps	23 · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patata i calçots · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	24 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA · Mac and cheese (Macarrons amb salsa de formatge) · Fish and chips (Peix fregit amb patates fregides) · Fruita del temps	25 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de mongetes · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	26 · Crema de porros amb crostonets* · Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
		1	2	3



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigau millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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

MARÇ

CURS 2025-2026



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassa amb crostonets* - Salsitxes vegetals amb patates al forn - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	2 - Sopa de verdures amb arròs - Truita jardineria - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	3 "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata - Estofat de mongetes amb xampinyons - logurt Natural	4 - Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Guisat de cigrons amb verdures - Fruita del temps	5 - Llenties guisades amb verdures - Croquetes de mill i verdures, fetes a la cuina*** - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps
6 - Espirals amb salsa napolitana - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams i escarola - logurt Natural	7 - Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives* i truita) - Guisat de Llenties - Fruita del temps	8 - Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassa, ceba, tomàquet) - Tofu al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	9 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Mongetes saltades amb all i julivert - Fruita del temps	10 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
11 - Cous cous amb verdures - Llenties saltades amb verduretes - Fruita del temps	12 - Tallarines amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Truita de verdures - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	13 Sortida al camp per veure la cuita - Arròs amb salsa de tomàquet - Cigrons saltats amb espinacs i panses - Fruita del temps	14 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Seità amb herbes provençals Batut de maduixa	15 "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Hamburguesa vegetal - Amanida d'enciams - Fruita del temps
16 - Sopa minestrone Mandonguilles vegetals amb salsa - Fruita del temps	17 - Cigrons estofats amb verdures - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams i sèsam - logurt Natural	18 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA - Mac and cheese (Macarrons amb salsa de formatge) - Seitan and chips (Seità fregit amb patates fregides) - Fruita del temps	19 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Guisat de mongetes - Fruita del temps	20 - Crema de porros amb crostonets* - Lasanya de Llenties i arròs integral gratinada amb beixamel - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) **destacades en un altre color.**

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigau millor qui produeix part dels aliments que mengeu a l'Escola.

Bon profit!

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

MARÇ CURS 2025-2026

SENSE FRUCTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de verdures tolerades · Llom de porc* a la planxa · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	3 · Arròs amb verdures tolerades · Truita jardinera (amb verdures tolerades) · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	4 · "Trinxat" de blada i patata · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Iogurt natural sense sucre afegit	5 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps tolerada	6 · Mill amb verdures tolerades · Pollastre* a la planxa · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada
9 · Espirals amb salsa napolitana s/ceba · Truita de formatge* · Amanida de verdures tolerades · Iogurt natural sense sucre afegit	10 · Arròs amb truita i verdures tolerades · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	11 · Crema de verdures tolerades · Costelles de porc* al forn · Fruita del temps tolerada	12 · Trinxat de verdures tolerades · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 · Cous cous amb verdures tolerades · Gall dindi* guisat amb verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	17 · Tallarines amb oli d'oliva, xampinyons i formatge* ratllat · Truita de patates · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	18 - Sortida al camp per veure la cuita · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	19 · Crema de verdures tolerades · Pernilets de pollastre*al forn · Amanida de verdures tolerades · Batut de maduixa amb iogurt natural sense sucre afegit	20 · "Trinxat" de verdures tolerades · Hamburguesa de vedella (feta a la cuina) · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada
23 · Mill amb verdures tolerades · Pollastre* rostit · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	24 · Trinxat de verdures tolerades · Truita de patates · Amanida de verdures tolerades · Iogurt natural sense sucre afegit	25 - ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA · Mac and cheese (Macarrons amb salsa de formatge) · Fish and chips (Peix fregit arrebossat especial i patates fregides) · Fruita del temps tolerada	26 · Arròs amb verdures tolerades · Guisat de carn magra* amb verdures tolerades · Amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada	27 · Crema de verdures tolerades · Gall dindi* a la planxa amb amanida de verdures tolerades · Fruita del temps tolerada
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista Nº 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 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 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 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.

- 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: blada, 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, mandamines, 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



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@ i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengeu a l'Escola.

Bon profit!

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CURS 2025-2026

SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassa · Salsitxes de porc* amb patates al forn · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	3 · Sopa de peix** amb arròs · Truita jardinera · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps	4 · "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · logurt Natural	5 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	6 · Llenties guisades amb verdures · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** · Amanida d'enciams · Fruita del temps
9 · Espirals amb salsa napolitana · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i escarola · logurt Natural	10 · Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives* i truita) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	11 · Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassa, ceba, tomàquet) · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	12 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i panses* · Fruita del temps	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 · Cous cous amb verdures · Gall dindi* guisat amb ceba i prunes* · Fruita del temps	17 · Tallarines amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Truita de pernil dolç* · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	18 Sortida al camp per veure la cuita · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	19 · Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures · Pernilets de pollastre* amb herbes provençals · Amanida d'enciams · Batut de maduixa	20 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams · Fruita del temps
23 · Sopa minestrone · Pollastre* a la llimona amb canyella · Amanida d'enciams i col llombarda · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb xoriço* i verdures · Truita de patata i calçots · Amanida d'enciams · logurt Natural	25 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA · Mac and cheese (Macarrons amb salsa de formatge) · Fish and chips (Peix fregit amb patates fregides) · Fruita del temps	26 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra* · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	27 · Crema de porros · Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

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.



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de carbassa - Salsitxes de porc* amb patates al forn - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	3 - Sopa de peix** amb arròs - Truita jardineria - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - logurt Natural	5 - Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Fruita del temps	6 - Llenties s/ gluten guisades amb verdures - Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps
9 - Espirals s/gluten amb salsa napolitana - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams i escarola - logurt Natural	10 - Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives* i truita) - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	11 - Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassa, ceba, tomàquet) - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	12 - Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i panses* - Fruita del temps	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 - Mill amb verdures - Gall dindi* guisat amb ceba i prunes* - Fruita del temps	17 - Tallarines s/gluten amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Truita de pernil dolç* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	18 <i>Sortida al camp per veure la cuita</i> - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	19 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Pernilets de pollastre* amb herbes provençals - Amanida d'enciams - Batut de maduixa	20 "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Hamburguesa de vedella - Amanida d'enciams - Fruita del temps
23 - Sopa minestrone s/gluten - Pollastre* a la llimona amb canyella - Amanida d'enciams i col llombarda - Fruita del temps	24 - Cigrons guisats amb xoriço* i verdures - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams i sèsam - logurt Natural	25 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA - Mac and cheese (Macarrons s/gluten amb salsa de formatge) - Fish and chips (Peix fregit cuinat s/gluten amb patates fregides) - Fruita del temps	26 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Guisat de carn magra* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	27 - Crema de porros - Lasanya s/gluten de llenties s/gluten i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) **destacades en un altre color.**

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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.

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE LACTOSA



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als **menús del Vaixell Burriac**, doncs amb altres pàgines@ i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.**

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

* 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

MARÇ

CURS 2025-2026

S/LACTOSA S/LLEGUMS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassa · Salsitxes de porc* amb patates al forn · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	3 · Sopa de peix** amb arròs · Truita jardineria · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps	4 · "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	6 · Mill amb verdures · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
9 · Espirals amb salsa napolitana · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams i escarola · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	11 · Crema de verdures · Costelles de porc* al forn · Fruita del temps	12 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i panses* · Fruita del temps	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 · Cous cous amb verdures · Gall dindi* guisat amb ceba i prunes* · Fruita del temps	17 · Tallarines amb oli d'oliva i xampinyons · Truita de pernil dolç* · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	18 <i>Sortida al camp per veure la cuita</i> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	19 · Crema de verdures · Pernilets de pollastre* amb herbes provençals · Amanida d'enciams · Batut de maduixa s/llet s/llegums	20 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams · Fruita del temps
23 · Sopa minestrone · Pollastre* a la llimona amb canyella · Amanida d'enciams i col llombarda · Fruita del temps	24 · Trinxat de verdures · Truita de patata i calçots · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	25 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA · Macarrons amb salsa de tomàquet i remolatxa · Fish and chips (Peix fregit arrebossat especial i patates fregides) · Fruita del temps	26 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra* · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	27 · Crema de porros · Gall dindi* a la planxa amb amanida · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigau millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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

MARÇ

CURS 2025-2026

SENSE LLENTIES SENSE FRUITS SECS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de carbassa - Salsitxes de porc* amb patates al forn - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	3 - Sopa de peix** amb arròs - Truita jardineria - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - logurt Natural	5 - Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps	6 - Mill amb verdures - Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** - Amanida d'enciams - Fruita del temps
9 - Espirals amb salsa napolitana - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams i escarola - logurt Natural	10 - Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives* i truita) - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams - Fruita del temps	11 - Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassa, ceba, tomàquet) - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	12 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata - Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i panses* - Fruita del temps	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 - Cous cous amb verdures - Gall dindi* guisat amb ceba i prunes* - Fruita del temps	17 - Tallarines amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Truita de pernil dolç* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	18 <i>Sortida al camp per veure la cuita</i> - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams - Fruita del temps	19 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Pernilets de pollastre* amb herbes provençals - Amanida d'enciams - Batut de maduixa	20 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Hamburguesa de vedella - Amanida d'enciams - Fruita del temps
23 - Sopa minestrone - Pollastre* a la llimona amb canyella - Amanida d'enciams i col llombarda - Fruita del temps	24 - Cigrons guisats amb xoriço* i verdures - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams - logurt Natural	25 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA - Mac and cheese (Macarrons amb salsa de formatge) - Fish and chips (Peix fregit amb patates fregides) - Fruita del temps	26 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Guisat de carn magra* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	27 - Crema de porros - Gall dindi* a la planxa amb amanida - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE OU			
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
2 - Crema de carbassa - Salsitxes de porc* amb patates al forn - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	3 - Sopa de peix** amb arròs - Truita jardineria s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - logurt Natural	5 - Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps
9 - Espirals amb salsa napolitana - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i escarola - logurt Natural	10 - Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives* i bròquil) - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	11 - Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassa, ceba, tomàquet) - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	12 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i panses* - Fruita del temps
16 - Cous cous amb verdures - Gall dindi* guisat amb ceba i prunes* - Fruita del temps	17 - Tallarines amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Llom de porc* a la planxa - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	18 Sortida al camp per veure la cuita - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	19 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Pernilets de pollastre* amb herbes provençals - Amanida d'enciams Batut de maduixa
23 - Sopa minestrone - Pollastre* a la llimona amb canyella - Amanida d'enciams i col llombarda - Fruita del temps	24 - Trinxat de verdures - Cigrons guisats amb xoriço* i verdures - Amanida d'enciams i sèsam - logurt Natural	25 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA - Mac and cheese (Macarrons amb salsa de formatge) - Fish and chips (Peix fregit arrebossat especial i patates fregides) - Fruita del temps	26 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Guisat de carn magra* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps
27 - Crema de porros - Lasanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel - Fruita del temps	3 VACANCES DE SETMANA SANTA		

Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) **destacades en un altre color.**

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigau millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE OU SENSE FRUITS SECS SENSE KIWI SENSE PRESSEC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassa - Salsitxes de porc* amb patates al forn - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	2 - Sopa de peix** amb arròs - Truita jardineria s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	3 "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - Logurt Natural	4 - Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	5 - Llenties guisades amb verdures - Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al lergen - Amanida d'enciams - Fruita del temps (no kiwi no pressec)
6 - Espirals amb salsa napolitana - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i escarola - Logurt Natural	7 - Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives*, bròquil) - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	8 - Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassa, ceba, tomàquet) - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	9 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata - Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà - Amanida d'enciams - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	10 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
11 - Cous cous amb verdures - Gall dindi* guisat amb verdutetes - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	12 - Tallarines amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Llom de porc* a la planxa - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	13 <i>Sortida al camp per veure la cuita</i> - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	14 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Pernilets de pollastre* amb herbes provençals - Amanida d'enciams - Batut de maduixa	15 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Hamburguesa de vedella - Amanida d'enciams - Fruita del temps (no kiwi no pressec)
16 - Sopa minestrone - Pollastre* a la llimona amb canyella - Amanida d'enciams i col llombarda - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	17 - Trinxat de verdures - Cigrons guisats amb xoriço* i verdures - Amanida d'enciams - Logurt Natural	18 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA - Mac and cheese (Macarrons amb salsa de formatge) - Fish and chips (Peix fregit arrebossat especial i patates fregides) - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	19 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Guisat de carn magra* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps (no kiwi no pressec)	20 - Crema de porros - Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel - Fruita del temps (no kiwi no pressec)
VACANCES DE SETMANA SANTA				
		1	2	3



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigau millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de carbassa amb crostonets* - Salsitxes de porc* amb patates al forn - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	3 - Sopa de verdures amb arròs - Truita jardineria - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata - Estofat de gall dindi* amb xampinyons - Logurt Natural	5 - Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Guisat de cigrons amb verdures - Fruita del temps	6 - Llenties guisades amb verdures - Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps
9 - Espirals amb salsa napolitana - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams i escarola - Logurt Natural	10 - Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives* i truita) - Guisat de llenties - Fruita del temps	11 - Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassa, ceba, tomàquet) - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	12 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i panses* - Fruita del temps	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 - Cous cous amb verdures - Gall dindi* guisat amb ceba i prunes* - Fruita del temps	17 - Tallarines amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Truita de pernil dolç* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	18 Sortida al camp per veure la cuita - Arròs amb salsa de tomàquet - Cigrons saltats amb espinacs i panses - Fruita del temps	19 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Pernilets de pollastre* amb herbes provençals - Amanida d'enciams Batut de maduixa	20 "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Hamburguesa de vedella - Amanida d'enciams - Fruita del temps
23 - Sopa minestrone - Pollastre* a la llimona amb canyella - Amanida d'enciams i col llombarda - Fruita del temps	24 - Cigrons guisats amb xoriço* i verdures - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams i sèsam - Logurt Natural	25 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA - Mac and cheese (Macarrons amb salsa de formatge) - Seitan and chips (Seità fregit amb patates fregides) - Fruita del temps	26 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Guisat de carn magra* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	27 - Crema de porros amb crostonets* - Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) **destacades en un altre color.**

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigau millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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

MARÇ

CURS 2025-2026



VEGÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de carbassa - Salsitxes vegetals amb patates al forn - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	3 - Sopa de verdures amb arròs - Truita jardinera s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata - Estofat de mongetes amb xampinyons - Postre de soja	5 - Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Guisat de cigrons amb verdures - Fruita del temps	6 - Llenties guisades amb verdures - Croquetes de mill i verdures, fetes a la cuina*** - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps
9 - Macarrons amb salsa napolitana - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga s/ou amb farina de cigró - Amanida d'enciams i escarola - Postre de soja	10 - Arròs 3 delícies (blat de moro*, olives*, bròquil) - Guisat de llenties - Fruita del temps	11 - Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassa, ceba, tomàquet) - Tofu al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	12 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Mongetes saltades amb all i julivert - Fruita del temps	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 - Cous cous amb verdures - Llenties saltades amb verduretes - Fruita del temps	17 - Tallarines amb salsa de carbassa s/llet - Truita de verdures s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	18 <i>Sortida al camp per veure la cuita</i> - Arròs amb salsa de tomàquet - Cigrons saltats amb espinacs i panses - Fruita del temps	19 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Seità amb herbes provençals - Batut de maduixa s/llet	20 "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Hamburguesa vegetal - Amanida d'enciams - Fruita del temps
23 - Sopa minestrone Mandonguilles vegetals amb salsa - Fruita del temps	24 - Trinxat de verdures - Cigrons estofats amb verdures - Postre de soja	25 ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA - Macarrons amb salsa de tomàquet i remolatxa - Seitan and chips (Seità fregit amb patates fregides) - Fruita del temps	26 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Guisat de mongetes - Fruita del temps	27 - Crema de porros - Lasanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/llet - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu** durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.

Porro, carbassa, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigau millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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.