



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
				FESTIU
4	5	6	7	8
Patata, pastanaga i mongeta tendre amb un rajolí d'oli d'oliva Llom arrebossat a la cuina amb tomàquet i olives Fruita	Espirals a la carbonara (pernil dolç, ceba i crema de llet) Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia natural Fruita	Arròs pilaf amb ceba natural Hamburguesa de vedella planxa i enciam ECO i pastanaga Fruita ECO	Mongeta del ganxet i patata natural amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO i blat de moro logurt ECO	Estofat de patata natural i vedella Trita d'albergínia i ceba amb enciam ECO i tomàquet Fruita ECO
11	12	13	14	15
Arròs integral amb sofregit de tomàquet i ceba natural Salsitxes mixtes al forn amb pebrot verd i vermell Fruita	Escudella de galets Carn d'olla amb patata, col i pastanaga natural amb pilota de vedella, daus de llom i botifarra negra logurt Nat	Cigrons ECO guisats ar sofregit de tomata, ceba i pollastre esmicolat Trita francesa amb tomàquet i pastanaga natural Fruita ECO	Tallarines amb carn de vedella i sofregit de tomata i ceba natural Lluç al forn amb enciam ECO, olives i blat de moro Fruita	Crema de carabassa, porro, pastanaga, moniato i ceba natural Pernilets de pollastre al forn amb castanyes Fruita ECO
18	19	20	21	22
Patata natural i pèsol Amb un rajolí d'oli d'oliva Pollastre arrebossat a la cuina amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Crema de carbassó, bledes, porros i patata natural Lasanya de carn gratinada amb beixamel Fruita	Llenties ECO i arròs amb sofregit de tomata i ceba natural Filet de lluç al forn amb ceba natural Fruita ECO	Sopa de fideus Trita de patata i ceba natural amb enciam ECO, tomata i tonyina logurt ECO	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Mandonguilles amb sèpia i sofregit de tomata i ceba natural Fruita ECO
25	26	27	28	29
Macarrons amb vedella i sofregit de tomata i ceba natural Llom a la planxa amb amanit de tomàquet i olives * Fruita ECO	Crema de carbassó, patata i ceba natural Hamburguesa mixta amb patates fregides casolanes logurt Nat	Arròs amb bolets i formatge Bacallà al forn amb ceba i pebrot vermell natural Fruita	Estofat de cigrons ECO amb patata natural Trita d'espínacs i ceba amb enciam ECO, pastanaga i Fruita ECO	Patata pastanaga i mongeta tendre natural amb un rajolí d'oli d'oliva Lluç arrebossat a la cuina amb enciam ECO i pastanaga Fruita

otes les verdures són fresques, tallades i manipulades a la cuina de l'escola.

Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

**Servei d'acollida i menjador telf. 685 960 431**

# PROPOSTA DE SOPAR

				1
				FESTIU
4	5	6	7	8
Sèmola Truita d'espínacs Fruita	Bròcoli amb patates bullida i oli d'oliva Costelles de conill planxa Fruita	Salmó al la papillota amb patates al forn Fruita	Crema de carbassó Salsitxes mixtes a la planxa Fruita	Torrada amb pebrot i ceba escalivada Rap a la planxa logurt
11	12	13	14	15
Enciam i tomàquet Pèsols amb xampinyons i ceba Sonsos fregits Fruita	Pa amb tomàquet Filet de gall d'indi amb amanida variada Fruita	Puré de carbassa Bistec de vedella a la planxa logurt	Mongeta i patata Truita francesa Fruita	Orada al forn amb patata, pastanaga, ceba i pebrot Fruita
18	19	20	21	22
Sopa de peix i fideus Llenguado a la planxa logurt	Amanida amb fruits secs Pa amb tomàquet Remenat d'ou amb bolets Fruita	Carxofes i patata al forn Filet de pollastre a la planxa Fruita	Arròs amb verdures Tonyina al forn Fruita	Pizza casolana de pernil dolç i xampinyons Fruita
25	26	27	28	29
Lluç al forn amb patata, carbassó i pebrot logurt	Cuscús amb verdures Truita francesa Fruita	Sopa de verdures i fideus Llonza de porc a la planxa amb endívies Fruita	Patata i mongeta Bistec de cavall Fruita	Amanida d'escarola Truita de patata i ceba Fruita