



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02
			Arròs integral amb tomata Truitada d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita ECO	Mongeta del ganxet i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO, escarola Fruita
05	06	07	08	09
Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Bacallà al forn amb pebrot verd i vermell Fruita	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba Pernilets de pollastre i patates fregides casolanes Fruita ECO	Tallarines amb carn de vedella, tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Fruita	Cigrons ECO guisats a tomata, ceba i pollastre esmicolat Truitada francesa amb tomàquet i pastanaga Fruita ECO	Escudella de galets Carn d'olla amb patata, col i pastanaga amb pilota de vedella, daus de llom i botifarra negra Iogurt La Fageda
12	13	14	15	16
Patata i pèsol amb un rajolí d'oli d'oliva Pollastre arrebossat a la cuina amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Llenties ECO i arròs integral amb tomàquet i ceba Filet de lluç al forn amb ceba i amanida Fruita ECO	Sopa de fideus Truitada de patata i ceba amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina Iogurt ECO	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Mandonguilles guisades amb sípia, tomàquet i ceba Fruita ECO	Crema de carabassó, bledes, porros i patata Bacallà amb samfaina Fruita
19	20	Mengem americana	22	23
Espaguetis integrals amb carn de vedella tomàquet i ceba Pollastre a la planxa amb amanit de tomàquet ECO i olives Fruita ECO	Crema de carbassó, patata i ceba Bacallà al forn amb ceba i pebrot vermell Fruita	 Amanida cèsar Hamburguesa amb patates deluxe Iogurt La fageda amb lacasitos	Estofat de cigrons ECO amb patata Truitada d'espínacs i ceba amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga Fruita ECO	Patata pastanaga i mongeta tendra amb un rajolí d'oli d'oliva Lluç arrebossat a la cuina amb amanida d'enciam ECO i tomàquet Fruita
26	27	28	29	30

Totes les verdures són **ecològiques**, tallades i manipulades a la cuina de l'escola.

El peix fresc serà blau, sempre que el proveïdor ho pugui subministrar.

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02
			Crema de carbassó Salsitxes a la planxa Fruita	Torrada amb pebrot i ceba escalivada Rap a la planxa Iogurt
05	06	07	08	09
Pèsols amb xampinyons i ceba Sossos fregits enciam i tomàquet Fruita	Pa amb tomàquet Truita francesa Fruita	Puré de carbassa Bistec de vedella a la planxa Iogurt	Mongeta i patata Filet de gall d'indi amb amanida variada Fruita	Orada al forn amb patata, pastanaga, ceba i pebrot Fruita
12	13	14	15	16
Amanida amb fruits secs Pa amb tomàquet Remenat d'ou amb bolets Fruita	Carxofes i patata al forn Secret de porc a la planxa Fruita	Arròs amb verdures Tonyina al forn Fruita	Sopa de peix i fideus Llenguado a la planxa Iogurt	Pizza casolana de pernil dolç i xampinyons Fruita
19	20	21	22	23
Lluç al forn amb patata, carbassó i pebrot Iogurt	Cus cus 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
26	27	28	29	30
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU

Proposta de sopar de la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.