






MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04
		<p>Macarrons amb tomata i ceba</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam ECO, escarola, olives i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata i cigrons ECO</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit amb oli d'oliva</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Arròs integral amb tomata, enciam ECO, olives, pastanaga i ou dur</p> <p>Bacallà al forn amb ceba</p> <p>Fruita</p>
07	08	09	10	11
<p>Ensalada russa</p> <p>Pollastre al forn la planxa amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomata i ceba</p> <p>Truita a la francesa amb enciam ECO i cogombre</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida de mongetes del ganxet amb tomàquet i olives</p> <p>Salmó al forn amb patata i ceba</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Patata i bròquil amb un rajolí d'oli d'oliva</p> <p>Mandonguilles mixtes i salsa de tomata, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb tonyina, pastanaga, ou dur i olives</p> <p>Lluç enfarinat a la cuina amb amanida ECO i escarola</p> <p>Fruita ECO</p>
14	15	16	17	18
<p>Crema tèbia de porro i patata</p> <p>Cap de llom a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Enciam ECO amb tomata, pastanaga, ou dur i olives</p> <p>Fideuada de peix, calamar, gambes, tomata i ceba</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb enciam, col llombarda i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties estofades</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons</p> <p>logurt de la fageda</p>	<p>Espirals de colors amb tonyina, pastanaga, i olives</p> <p>Bacallà al forn amb tomata</p> <p>Fruita ECO</p>
21	22	23	24	25
<p>Macarrons integrals amb tomata i ceba</p> <p>Truita d'albergínia amb enciam ECO, escarola i tomàquet</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Amanida de patata amb enciam ECO, tomata, pastanaga, ou dur i olives</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva</p> <p>Hamburguesa amb tomàquet amanit i blat de moro</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Arròs amb tonyina, pastanaga, ou dur i olives</p> <p>Lluç al forn amb pebrot verd i ceba</p> <p>logurt ECO</p>	<p>Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli d'oliva</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam ECO, cogombre i olives negres</p> <p>Fruita</p>
28	29	Mengem Itàlia	31	
<p>Arròs integral amb tonyina, pastanaga i olives</p> <p>Pollastre arrebossat amb xampinyons</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties ECO amb tonyina, i pastanaga</p> <p>Truita de patata amb enciam ECO, escarola, olives i remolatxa</p> <p>Fruita ECO</p>	 <p>Amanida de tomata i mozzarella</p> <p>Espagueti a la carbonara</p> <p>Gelat</p>	<p>Patata i col amb rajolí d'oli d'oliva</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Fruita</p>	

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	03	04
	FESTIU	Vichyssoise Lluç al forn amb patata i ceba Fruita	Amanida de cabdells amb nous Bistec de vedella amb pa amb tomàquet Làctic	Mongeta i patata amb oli Truita francesa amb enciam Fruita
07	08	09	10	11
Crema de marisc amb crostonets de pa Rap al forn amb verdures Làctic	Amanida de tomàquet Costelles de xai brasa amb torrada Fruita	Espinacs a la crema Truita de patata i ceba Fruita	Patata i pèsol saltejat amb pernil Sèpia a la planxa Fruita	Amanida variada Pizza casolana de pernil dolç i formatge Fruita
14	15	16	17	18
Arròs saltejat amb verdures Sonsos fregits Fruita	Mongeta i patata amb oli Cuixa de pollastre a la brasa Fruita	Gaspatxo amb crostonets de pa Llonza de porc planxa Làctic	Orada al forn amb patates, ceba i pebrot Fruita	Pa amb tomàquet Truita de xampinyons Fruita
21	22	23	24	25
Patata i bleada saltejada amb oli Filet de gall d'indi planxa Fruita	Amanida amb fruits secs Ou ferrat i pa Fruita	Tomàquet amanit Espirals saltejats amb ceba, bolets i gambes Fruita	Pa amb tomàquet Bistec de cavall amb enciam Fruita	Patata i pebrot escalivat Brotxeta de peix planxa Làctic
28	29	30	31	
Amanida de l'hort Rap a la planxa amb pa i tomàquet Fruita	Verdura a la brasa amb torrada Conill a la brasa Fruita	Puré de patata Hamburguesa de vedella Fruita	Crema de carbassó Truita de patata i ceba Fruita	

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