





MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
 <p>AL JUNY LA PLUJA ÉS LLUNY</p>				 <p>bon estiu</p>	01
04	05	06	07	08	
Llacets amb tonyina i pastanaga Lluç arrebossat a la cuina amb espinacs i pinyons Fruita	Vichyssoise amb crostonets de pa torrat Truita de patata i ceba amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives logurt ECO	Patata i pèsols amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre amb enciam ECO, escarola, tomata i col llombarda Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomata Bacallà al forn amb ceba i pebrot vermell Fruita	Patata, pastanaga i mongeta Cap de llom a la planxa amb enciam ECO, escarola, pastanaga i olives Fruita ECO	
11	12	13	14	15	
Macarrons amb tomata i ceba Truita de carbassó i ceba amb enciam ECO, escarola, olives i pastanaga Fruita	Amanida de formatge Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit amb oli d'oliva Fruita ECO	Arròs integral amb tomata, enciam ECO, olives, pastanaga i ou dur Bacallà al forn amb ceba Fruita	Crema de carbassó i patata Hamburguesa a la planxa amb patates fregides casolanes fruita ECO	Llenties ECO Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga rallada logurt ECO	
18	19	20	21	22	
Ensalada russa Pollastre al forn la planxa amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives Fruita	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomata i ceba Truita a la francesa amb enciam ECO i cogombre i blat de moro logurt	Amanida de mongetes del ganxet amb tomàquet i olives Peix FRESC al forn amb pebrot verd i vermell Fruita ECO	Patata i bròquil amb un rajolí d'oli d'oliva Mandonguilles mixtes i salsa de tomata, pastanaga i ceba Fruita	Amanida catalana Pizza logurt amb "Lacasitos"	

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
				Cus cus amb verduretes Salmó al forn Làctic
04	05	06	07	08
Bròquil amb patata Pollastre planxa i tomàquet amanit Làctic	Arròs bullit amb oli Truita francesa amb enciam olives o tomàquet Fruita	Amanida de tomàquet Salmó a la papillote amb patates a daus Fruita	Minestra de verdures Ou ferrat i pa Fruita	Pa amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciams variats Fruita
11	12	13	14	15
Vichyssoise Salmó al forn amb patata i ceba Fruita	Pastís de verdures Remenat d'ous amb xampinyons Fruita	Pastanaga, pèsols i patata amb oli Truita francesa amb enciam Fruita	Cus cus amb verduretes Brotxeta de gall dindi a la planxa Fruita	Amanida de cabdells amb nous Bistec de vedella amb pa amb tomàquet Làctic
18	19	20	21	22
Amanida variada Pizza casolana de pernil dolç i formatge Fruita	Amanida de tomàquet Costelles de xai brasa amb torrada Fruita	Espinacs a la crema Truita de patata i ceba Làctic	Pèsols saltejats amb pernil Sèpia a la planxa Fruita	Crema de marisc amb crostonets de pa Rap al forn amb verdures Fruita

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