



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
01	02	03	04	05
Espaguets integrals amb tomata i ceba Truita francesa amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita ECO	Amanida de patata amb enciam ECO, tomata, pastanaga, ou dur i olives Bacallà amb samfaina Fruita	Cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Cap de llom a la planxa amb tomàquet amanit Fruita ECO	Arròs amb tomata, enciam ECO, olives, pastanaga i ou dur Lluç al forn amb pebrot verd i ceba Fruita	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Pollastre a la planxa amb enciam ECO, cogombre i olives negres logurt La Fageda
08	09	10	11	12
Arròs integral amb tonyina, pastanaga i olives Pollastre al forn i tomàquet amanit Fruita	Llenties ECO amb tonyina, i pastanaga Truita de xampinyons amb enciam ECO, escarola, olives i remolatxa Fruita ECO	Ensalada russa Bacallà enfarinat a la cuina amb enciam ECO, escarola, tomata Fruita	Enciam ECO amb tomata, pastanaga, ou dur i olives Fideuada de peix, calamar, gambes, tomata i ceba Fruita	FESTIU
15	16	17	18	19
Vichyssoise amb crostonets de pa torrat Truita de patata i ceba amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives logurt La Fageda	Llacets amb tonyina i pastanaga Lluç arrebossat a la cuina amb espinacs i pinyons Fruita	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
22	23	24	25	26
Macarrons amb tomata i ceba Truita de carbassó i ceba amb enciam ECO, escarola, olives i pastanaga Fruita	Mongeta tendre i patata 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 porros i patata Hamburguesa a la planxa amb patates fregides casolanes fruita ECO	Patata i cigrons ECO Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga rallada logurt La Fageda
29	30	31		
FESTIU	Espaguets integrals amb carn de vedella, tomata i ceba Truita a la francesa amb enciam ECO i cogombre i blat de moro logurt La Fageda	Ensalada russa Pollastre al forn a la planxa amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives Fruita		

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	05
Patata i bleda saltejada amb oli Filet de gall d'indi planxa Fruita	Amanida amb fruits secs Ou ferrat i pa Fruita	Patata i pebrot escalivat Brotxeta de peix planxa Làctic	Pa amb tomàquet Bistec de cavall amb enciam Fruita	Tomàquet amanit Espirals saltejats amb ceba, bolets i gambes Fruita
08	09	10	11	12
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	FESTIU
15	16	17	18	19
Arròs bullit amb oli Truita francesa amb enciam olives o tomàquet Fruita	Bròquil amb patata Pollastre planxa i tomàquet amanit Làctic	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
22	23	24	25	26
Vichyssoise Salmó al forn amb patata i ceba Fruita	Amanida de cabdells amb nous Bistec de vedella amb pa amb tomàquet Làctic	Pastanaga, pèsols i patata amb oli Truita francesa amb enciam Fruita	Cus cus amb verduretes Brotxeta de gall dindi a la planxa Fruita	Pastís de verdures Remenat d'ous amb xampinyons Fruita
29	30	31		
FESTIU	Amanida de tomàquet Costelles de xai brasa amb torrada Fruita	Crema de marisc amb crostonets de pa Rap al forn amb verdures Làctic		

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