



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02
			DIA DE TOTS SANTS	FESTIU
05	06	07	08	09
Crema de verdures variades Llom a la planxa amb tomàquet ECO i olives Fruita	Macarrons amb pernil dolç, ceba i crema de llet Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia Fruita ECO	Mongeta del ganxet i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO, escarola	Patata i col bullida Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Salmó al forn amb enciam ECO, escarola i pastanaga logurt ECO
12	13	14	15	16
Arròs amb tonyina Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba Pernilets de pollastre i patates fregides casolanes Fruita ECO	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i pollastre esmicolat Truita 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 logurt La Fageda
19	20	21	22	23
Patata i pèsol amb pernil saltejat Pollastre arrebossat a la cuina amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs integral amb bolets i formatge Verat amb all i julivert i amanida de tomàquet Fruita ECO	Sopa de fideus Truita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina logurt ECO	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Bacallà al forn amb ceba i pebrot vermell Fruita ECO	Crema de carabassó, i porros Sípia amb pèsols Fruita
26	27	28	29	30
Estofat de lleties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat Truita d'espinaçs i ceba amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga Fruita ECO	Crema de pastanaga, ceba i patata Pollastre al planxa amb amanit de tomàquet ECO i olives logurt La Fageda	 Amanida de tomàquet i formatge fresc Espaguetis carbonara Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes amb tomàquet i ceba Fruita	Patata pastanaga i mongeta tendra amb oli d'oliva Lluç forn amb amanida d'enciam ECO i tomàquet Fruita ECO

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
			DIA DE TOTS SANTS	FESTIU
05	06	07	08	09
Quinoa amb verdures Truitada d'espínacs Fruita	Bròcoli amb patates bullida i oli d'oliva Costelles de conill planxa iogurt	Lluç al fon amb patates pastanaga i carbassó al forn fruita	Crema de carbassó amb pipes Salsitxes a la planxa amb pa amb tomata Fruita	Torrada amb pebrot i ceba escalivada Rap a la planxa fruita
12	13	14	15	16
Pèsols amb xampinyons i ceba Truitada francesa Fruita	Pa amb tomàquet Sonsos fregits enciam i tomàquet 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
19	20	21	22	23
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 Salmó al forn Fruita	Sopa de peix i fideus Llenguado a la planxa iogurt	Pizza casolana de pernil dolç i xampinyons Fruita
26	27	28	29	30
Lluç al forn amb patata, carbassó i pebrot iogurt	Cus-cus amb verdures Truitada 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 Truitada de patata i ceba Fruita

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