



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
03	04	05	06	07
Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Fruita	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de gall d'indi a la planxa amb pebrot, albergínia i ceba Fruita ECO	Llacets amb ceba, carbassó, xampinyons i pebrot vermell saltejat Bacallà al forn amb enciam ECO i escarola logurt ECO		
10	11	12	13	14
Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba Lluç arrebossat a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives Fruita ECO	Crema de pastanaga, carbassa i ceba Llom amb tomàquet i ceba i carxofes Fruita	Estofat de cigrons ECO amb patata Trita francesa amb tomàquet i tonyina Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita	Arròs amb bolets i formatge Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet logurt La Fageda
17	18	19	20	21
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 Fruita	Patata i col bullida Trita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita ECO	Amanida catalana Rostit de pollastre amb prunes i pinyons Torrans i neules
24	25	26	27	28

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
03	04	05	06	07
Mongeta i patata bullida amb oli Llom a la planxa Fruita	Humus amb torradetes i crostons de pastanaga i cogombre Truita francesa fruita	Crema de verdures cuixa de pollastre planxa Fruita	FESTIU	FESTIU
10	11	12	13	14
Crema de verdures amb pa torrat Truita francesa amb xampinyons Fruita	Pa amb tomàquet Rap a la planxa amb enciam blat de moro i pastanaga Fruita	Amanida al gust Sardines al forn amb patates iogurt	Sopa de pasta Costelles de xai amb tomàquet i enciam Fruita	Bròquil, ceba i patata Brotxeta de gall d'indi fruita
17	18	19	20	21
Quinoa amb verdures Truita d'espínacs Fruita	Bròcoli amb patates bullida i oli d'oliva Costelles de conill planxa iogurt	Lluç al fon amb patates pastanaga i carabassó 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

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