



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-SENSE GLUTEN

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