



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-SENSE LACTOSA

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 sense lactosa 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 Truitada 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 sense lactosa
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 Pernillets 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 Truitada 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 sense lactosa
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 sense lactosa Verat amb all i julivert i amanida de tomàquet Fruita ECO	Sopa de fideus Truitada de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina logurt sense lactosa	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Bacallà al forn amb ceba i pebrot vermell Fruita ECO	Crema de carbassó, i porros Sípia amb pèsols Fruita
26	27	28	29	30
Estofat de lleties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat Truitada d'espinaçs i ceba amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga Fruita ECO	Crema de pastanaga, ceba i patata Pollastre al planxa amb amanida de tomàquet ECO i olives logurt sense lactosa	 Amanida de tomàquet i formatge fresc Espaguetis carbonara sense lactosa 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**