



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01
				Crema de verdures variades
				Hamburguesa mixta amb patates fregides
				Fruita
04	05	06	07	08
Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba	Crema de pastanaga, carbassa i ceba	Estofat de cigrons ECO amb patata	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva	Arròs amb bolets i formatge
Lluç arrebossat a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives	Llom amb tomàquet i ceba i carxofes	Truita francesa amb tomàquet i tonyina	Pernilets de pollastre al forn amb enciam ECO i pastanaga	Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet
Fruita ECO	Fruita	Fruita ECO	Fruita	logurt La Fageda
11	12	13	14	15
Crema de verdures variades	Macarrons amb pernil dolç, ceba i crema de llet	Mongeta del ganxet i patata amb un rajolí d'oli d'oliva	Patata i col bullida	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba
Llom a la planxa amb tomàquet ECO i olives	Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia	Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO, escarola	Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet	Salmó al forn amb enciam ECO, escarola i pastanaga
Fruita	Fruita ECO	Fruita	Fruita ECO	logurt ECO
18	19	20	21	22
Arròs amb tonyina	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba	Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i pollastre esmicolat	Escudella de galets
Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet	Pernilets de pollastre i patates fregides	Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives	Truita francesa amb tomàquet i pastanaga	Carn d'olla amb patata, col i pastanaga amb pilota de vedella, daus de llom i botifarra negra
Fruita	Fruita ECO	Fruita	Fruita ECO	logurt La Fageda
25	26	27	28	
Patata i pèsol amb pernil saltejat	Arròs integral amb bolets i formatge	Sopa de fideus	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva	
Pollastre arrebossat a la cuina amb xampinyons amb all i julivert	Verat amb all i julivert i amanida de tomàquet	Truita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina	Bacallà al forn amb ceba i pebrot vermell	
Fruita	Fruita ECO	logurt ECO	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
				Arròs bullit caldós Salmó a la planxa i escarola iogurt
04	05	06	07	08
Crema de verdures amb pa torrat Trita 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
11	12	13	14	15
Quinoa amb verdures Trita d'espínacs Fruita	Bròcoli amb patates bullida i oli d'oliva Costelles de conill planxa iogurt	Lluç al forn 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
18	19	20	21	22
Pèsols amb xampinyons i ceba Trita 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
25	26	27	28	
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	

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