



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
FESTIU	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba  Truita de tonyina amb tomàquet i pastanaga  Fruita ECO	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba  Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives  Fruita	Patata i cigrons ECO  Pernils de pollastre amb amanida enciam ECO i tomàquet  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
14	15	16	17	18
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 carbassó, i porros  Mandonguilles amb pèsols  Fruita
21	22	23	24	25
Estofat de lleties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat  Truita d'espínacs 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	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba  Calamars a l'andalusa amb enciam i olives  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
28	29	30	31	
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	Mongeta del ganxet i patates amb un rajolí d'oli d'oliva  Truita de carbassó i ceba amb tomàquet i tonyina  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	03	04
	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
07	08	09	10	11
FESTIU	Pa amb tomàquet Sonsos fregits enciam i tomàquet Fruita	Puré de carbassa Bistec de vedella a la planxa logurt	Mongeta i patata Filet de gall d'indi amb amanida variada Fruita	Orada al forn amb patata, pastanaga, ceba i pebrot Fruita
14	15	16	17	18
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 logurt	Pizza casolana de pernil dolç i xampinyons Fruita
21	22	23	24	25
Lluç al forn amb patata, carbassó i pebrot logurt	Cus-cus amb verdures Truita 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 Truita de patata i ceba Fruita
28	29	30	31	
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	Amanida variada Pizza amb verdures i gambes Fruita	

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