



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-SENSE CARN

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|---|--|---|
| | | | | 01 |
| | | | | Crema de verdures variades |
| | | | | Hamburguesa de llegums 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 | Croquetes de bacallà amb tomàquet i ceba i carxofes | Truita francesa amb tomàquet i tonyina | Our dur amb formatge 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 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 |
| Truita francesa amb tomàquet ECO i olives | Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia | Calamars a la romana 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 tomàquet i ceba | Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba | Escudella de galets |
| Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet | Bunyols de bacallà i patates fregides i casolanes | Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives | Truita francesa amb tomàquet i pastanaga | Hamburguesa de llegums a la planxa amb enciam i pastanaga |
| Fruita | Fruita ECO | Fruita | Fruita ECO | logurt La Fageda |
| 25 | 26 | 27 | 28 | |
| Patata i pèsol | Arròs integral amb bolets i formatge | Sopa de fideus | Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva | |
| Truita de formatge 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