



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-NO CARN

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 tomàquet i ceba  Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives  Fruita	Patata i cigrons ECO  Croquetes de bacallà amb amanida enciam ECO i tomàquet  Fruita ECO	Escudella de galets  Lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO  logurt La Fageda
14	15	16	17	18
Patata i pèsol  Ou dur 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  Hamburguesa de llegums amb amanida d'enciam ECO  Fruita
21	22	23	24	25
Estofat de lleties ECO amb tomàquet, ceba  Truita d'espínacs i ceba amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga  Fruita ECO	Crema de pastanaga, ceba i patata  Bacallà al forn amb amanida de tomàquet ECO i olives  logurt La Fageda	Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba  Calamars a l'andalusa amb enciam i olives  Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina  Arròs a la cassola 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 Croquetes de bacallà 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**