



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense porc

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

				01 Crema de verdures variades Hamburguesa de llegums amb patates fregides Fruita
04 Espaguets integrals amb tomàquet i ceba Lluç arrebossat a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives Fruita ECO	05 Crema de pastanaga, carbassa i ceba Pollastre a la planxa amb tomàquet i ceba i carxofes Fruita	06 Estofat de cigrons ECO amb patata Trita francesa amb tomàquet i tonyina Fruita ECO	07 Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita	08 Arròs amb bolets i formatge Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet logurt La Fageda
11 Crema de verdures variades Pollastre a la planxa amb tomàquet ECO i olives Fruita	12 Macarrons amb ceba i crema de llet Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia Fruita ECO	13 Mongeta del ganxet i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO, escarola Fruita	14 Patata i col bullida Trita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita ECO	15 Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Salmó al forn amb enciam ECO, escarola i pastanaga logurt ECO
18 Arròs amb tonyina Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita	19 Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba Pernilets de pollastre i patates fregides i casolanes Fruita ECO	20 Espaguets integrals amb tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Fruita	21 Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i pollastre esmicolat Trita francesa amb tomàquet i pastanaga Fruita ECO	22 Escudella de galets Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga logurt La Fageda
25 Patata i pèsol Pollastre arrebossat a la cuina amb xampinyons amb all i julivert Fruita	26 Arròs integral amb bolets i formatge Verat amb all i julivert i amanida de tomàquet Fruita ECO	27 Sopa de fideus Trita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina logurt ECO	28 Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Bacallà al forn amb ceba i pebrot vermell 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