



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01
				Crema de verdures variades
				Hamburguesa mixta s/prot.llet 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
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 soja
11	12	13	14	15
Crema de verdures variades	Macarrons amb pernil dolç i ceba	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 soja
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 i casolanes	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 s/prot.llet
Fruita	Fruita ECO	Fruita	Fruita ECO	logurt soja
25	26	27	28	
Patata i pèsol amb pernil saltejat	Arròs integral amb bolets	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 soja	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