



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

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 Pernillets 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 s/prot.llet logurt Soja
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 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 Soja	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 s/prot.llet 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 Soja	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 s/prot.llet 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 Soja	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