



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01
				Crema de verdures variades
				Hamburguesa S/G mixta amb patates fregides
				Fruita
04	05	06	07	08
Espaguetis S/G integrals amb tomàquet i ceba Lluç arrebossat a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives	Crema de pastanaga, carbassa i ceba Llom amb tomàquet i ceba i carxofes	Estofat de cigrons ECO amb patata Trita francesa amb tomàquet i tonyina	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb enciam ECO i pastanaga	Arròs amb bolets i formatge 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 Llom a la planxa amb tomàquet ECO i olives	Macarrons S/G amb pernil dolç, ceba i crema de llet Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia	Mongeta del ganxet i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO, escarola	Patata i col bullida Trita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba 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 Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba Pernilets de pollastre i patates fregides casolanes S/G	Espaguetis S/G integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives	Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i pollastre esmicolat Trita francesa amb tomàquet i pastanaga	Escudella de galets S/G Carn d'olla amb patata, col i pastanaga amb pilota de vedella S/G, daus de llom i botifarra negra S/G
Fruita	Fruita ECO	Fruita	Fruita ECO	logurt La Fageda
25	26	27	28	
Patata i pèsol amb pernil saltejat Pollastre arrebossat S/G a la cuina amb xampinyons amb all i julivert	Arròs integral amb bolets i formatge Verat amb all i julivert i amanida de tomàquet	Sopa de fideus S/G Trita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva 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