



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				01
				Crema de verdures variades Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita
04	05	06	07	08
Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba Lluç arrebossat a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives Fruita ECO	Crema de pastanaga, carbassa i ceba Llom amb tomàquet i ceba i carxofes Fruita	Estofat de cigrons ECO amb patata Trita francesa amb tomàquet i tonyina Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita	Arròs amb bolets i formatge S/LAC. Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet logurt La Fageda S/LAC.
11	12	13	14	15
Crema de verdures variades Llom a la planxa amb tomàquet ECO i olives Fruita	Macarrons amb pernil dolç, ceba i crema de llet S/LAC. Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia Fruita ECO	Mongeta del ganxet i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO, escarola Fruita	Patata i col bullida Trita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Salmó al forn amb enciam ECO, escarola i pastanaga logurt La Fageda S/LAC
18	19	20	21	22
Arròs amb tonyina Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba Pernilets de pollastre i patates fregides casolanes Fruita ECO	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i pollastre esmicolat Trita francesa amb tomàquet i pastanaga Fruita ECO	Escudella de galets Carn d'olla amb patata, col i pastanaga amb pilota de vedella, daus de llom i botifarra negra logurt La Fageda S/LAC
25	26	27	28	
Patata i pèsol amb pernil saltejat Pollastre arrebossat a la cuina amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs integral amb bolets i formatge S/LAC. Verat amb all i julivert i amanida de tomàquet Fruita ECO	Sopa de fideus Trita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina logurt La Fageda S/LAC	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**