



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
01	02	03	04	05
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	Espaguets integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Pa integral Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i pollastre esmicolat Truita d'espínacs amb tomàquet i pastanaga Fruita ECO	Mongeta verda amb patates Salsitxes amb encima ECO, poma i olives Pa integral logurt La Fageda
08	09	10	11	12
Patata i pèsol amb pernil saltejat Pollastre arrebossat a la cuina amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs integral amb bolets i formatge Verat amb all i julivert i amanida de tomàquet Fruita ECO	Sopa de fideus Truita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina Pa integral logurt ECO	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 amb pèsols Pa integral Fruita
15	16	17	18	19
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
22	23	24	25	26
FESTIU	Estofat de lleties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat Truita francesa 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 Pa integral logurt La Fageda	Espaguets integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba Calamars a l'andalus amb enciam i olives Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes amb tomàquet i ceba Pa integral Fruita
29	30			
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			

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

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
01	02	03	04	05
Pèsols amb xampinyons i ceba Truita francesa Fruita	Pa amb tomàquet Sonsos fregits enciam i tomàquet Fruita	Puré de carbassa Bistec de vedella a la planxa logurt	Mongeta i patata Filet de gall d'indi amb amanida variada Fruita	Orada al forn amb patata, pastanaga ,ceba i pebrot Fruita
08	09	10	11	12
Amanida amb fruits secs Pa amb tomàquet Remenat d'ou amb bolets Fruita	Carxofes i patata al forn Secret de porc a la planxa Fruita	Arròs amb verdures Salmó al forn Fruita	Sopa de peix i fideus Llenguado a la planxa logurt	Pizza casolana de pernil dolç i xampinyons Fruita
15	16	17	18	19
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
22	23	24	25	26
FESTIU	Lluç al forn amb patata, carbassó i pebrot logurt	Cus-cus amb verdures Truita francesa Fruita	Sopa de verdures i fideus Llonza de porc a la planxa amb endívies Fruita	Patata i mongeta Bistec de cavall Fruita
29	30			
Mongeta i patata bullida amb oli Llom a la planxa Fruita	Humus amb torradetes i crostons de pastanaga i cogombre truita francesa fruita			

Proposta de sopar de la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.