



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-SENSE CARN

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 Truita francesa i patates fregides casolanes Fruita ECO	Espaguets integrals amb tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Pa integral Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba Truita d'espínacs amb tomàquet i pastanaga Fruita ECO	Mongeta verda amb patates Varetes de peix amb encima ECO, poma i olives Pa integral logurt La Fageda
08	09	10	11	12
Patata i pèsol Bunyols de bacallà 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 Ous durs 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 Truita francesa amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga Fruita ECO	Crema de pastanaga, ceba i patata Lluç al planxa amb amanit de tomàquet ECO i olives Pa integral logurt La Fageda	Espaguets integrals amb tomàquet i ceba Calamars a l'andalus amb enciam i olives Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina Arròs a la cassola 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 Croquetes de peix 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