



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres  |
|---|---|--|--|--|
| 01  | 02  | 03   | 04   | 05   |
| Arròs amb tonyina<br><br>Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet<br><br>Fruita  | Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba<br>Pernilets de pollastre i patates fregides casolanes<br><br>Fruita ECO                      | Espaguëtis integrals amb carn de vedella s/prot.llet, tomàquet i ceba<br>Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives<br>Pa integral<br>Fruita | Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i pollastre esmicolat<br>Trita d'espïnacs amb tomàquet i pastanaga<br><br>Fruita ECO                    | Mongeta verda amb patates<br><br>Salsitxes s/prot.llet amb encima ECO, poma i olives<br><br>Pa integral<br>logurt Soja                             |
| 08  | 09  | 10   | 11   | 12   |
| Patata i pèsol amb pernil saltejat<br><br>Pollastre arrebossat s/prot.llet a la cuina amb xampinyons amb all i julivert<br>Fruita | Arròs integral amb bolets i formatge s/prot.llet<br>Verat amb all i julivert i amanida de tomàquet<br><br>Fruita ECO                              | Sopa de fideus<br><br>Trita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina<br>Pa integral<br>logurt Soja                               | Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva<br>Bacallà al forn amb ceba i pebrot vermell<br><br>Fruita ECO                       | Crema de carbassó, i porros<br><br>Mandonguilles s/prot.llet amb pèsols<br><br>Pa integral<br>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<br>Trita francesa amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga<br><br>Fruita ECO | Crema de pastanaga, ceba i patata<br><br>Pollastre al planxa amb amanit de tomàquet ECO i olives<br>Pa integral<br>logurt Soja                   | Espaguëtis integrals amb carn de vedella s/prot.llet, tomàquet i ceba<br>Calamars a l'andalusa s/prot.llet amb enciam i olives<br><br>Fruita | Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina<br><br>Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes s/prot.llet amb tomàquet i ceba<br>Pa integral<br>Fruita |
| 29  | 30  |  |  |  |
| Arròs integral amb salsa de tomàquet<br><br>Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives<br><br>Fruita                          | Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva<br>Pit de gall d'indi a la planxa amb pebrot, albergínia i ceba<br><br>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**