



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

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 S/G amb carn de vedella, tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Pa S/G Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i pollastre esmicolat Truita d'espínacs amb tomàquet i pastanaga Fruita ECO	Mongeta verda amb patates Salsitxes S/G amb enciam ECO, poma i olives Pa S/G logurt La Fageda
08	09	10	11	12
Patata i pèsol amb pernil saltejat S/G Pollastre arrebossat S/G a la cuina amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs integral amb bolets i formatge S/G Verat amb all i julivert i amanida de tomàquet Fruita ECO	Sopa de fideus S/G Truita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina Pa S/G 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 S/G amb pèsols Pa integral S/G 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 S/G logurt La Fageda	Espaguets S/G amb carn de vedella, tomàquet i ceba Calamars a l'andalusa S/G amb enciam i olives Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes S/G amb tomàquet i ceba Pa i S/G 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