



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

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	Espaguetis integrals amb carn de vedella S/LAC., tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives  Pa integral Fruita	Cigrans ECO guisats amb tomata, ceba i pollastre esmicolat Truita d'espínacs amb tomàquet i pastanaga  Fruita ECO	Mongeta verda amb patates  Salsitxes S/LAC. amb encima ECO, poma i olives  Pa integral logurt La Fageda S/LAC.
08	09	10	11	12
Patata i pèsol amb pernil saltejat  Pollastre arrebossat S/LAC. 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  Truita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina Pa integral 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	Crema de carbassó, i porros  Mandonguilles S/LAC. 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 S/LAC.	Espaguetis integrals amb carn de vedella S/LAC., tomàquet i ceba Calamars a l'andalus S/LAC. amb enciam i olives  Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina  Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes S/LAC. 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**