





## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<p>MARÇ MARÇADOR. QUE DE NIT FA FRED I DE DIA CALOR.</p> 			01
				FESTIU
04	05	06	07	08
FESTIU	<p>Estofat de lleties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat Truita tonyina amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Crema de pastanaga, ceba i patata Pollastre al planxa amb amanit de tomàquet ECO i olives</p> <p>logurt La Fageda</p>	<p>Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba Calamars a l'andalus amb enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes amb tomàquet i ceba</p> <p>Fruita</p>
11	12	13	14	15
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de gall d'indi a la planxa amb pebrot, albergínia i ceba</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Llacets amb ceba, carbassó, xampinyons i pebrot vermell saltejat Bacallà al forn amb enciam ECO i escarola</p> <p>logurt ECO</p>	<p>Mongeta del ganxet i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó i ceba amb tomàquet i tonyina</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Crema de verdures variades Hamburguesa mixta amb patates fregides</p> <p>Fruita</p>
18	19	20	21	22
<p>Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba Lluç arrebossat a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Crema de pastanaga, carbassa i ceba Llom amb tomàquet i ceba i carxofes</p> <p>Fruita</p>	<p>Estofat de cigrons ECO amb patata Truita francesa amb tomàquet i tonyina</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb enciam ECO i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb bolets i formatge Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet</p> <p>logurt La Fageda</p>
25	26	27	28	29
<p>Crema de verdures variades Llom a la planxa amb tomàquet ECO i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons amb pernil dolç, ceba i crema de llet Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia</p> <p>Fruita ECO</p>	 <p>Cuscús de verdures Pinxo de pollastre al curry</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata i col bullida Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Salmó al forn amb enciam ECO, escarola i pastanaga</p> <p>logurt ECO</p>

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
				<b>FESTIU</b>
04	05	06	07	08
<b>FESTIU</b>	Lluç al forn amb patata, carbassó i pebrot  iogurt	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
11	12	13	14	15
Mongeta i patata bullida amb oli  Llom a la planxa  Fruita	Humus amb torradetes i crostons de pastanaga i cogombre Truita francesa  fruita	Crema de verdures  Cuixa de pollastre planxa  Fruita	Amanida variada  Pizza amb verdures i gambes  Fruita	Arròs bullit caldós  Salmó a la planxa i escarola  iogurt
18	19	20	21	22
Crema de verdures amb pa torrat Truita francesa amb xampinyons  Fruita	Pa amb tomàquet  Rap a la planxa amb enciam blat de moro i pastanaga Fruita	Amanida al gust  Sardines al forn amb patates  iogurt	Sopa de pasta  Costelles de xai amb tomàquet i enciam  Fruita	Bròquil, ceba i patata  Brotxeta de gall d'indi  fruita
25	26	27	28	29
Quinoa amb verdures  Truita d'espínacs  Fruita	Bròcoli amb patates bullida i oli d'oliva Costelles de conill planxa  iogurt	Lluç al fon amb patates pastanaga i carabassó al forn  fruita	Crema de carbassó amb pipes Salsitxes a la planxa amb pa amb tomata  Fruita	Torrada amb pebrot i ceba escalivada Rap a la planxa  fruita

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