





MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-SENSE CARN

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</p> <p>Truita tonyina amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Crema de pastanaga, ceba i patata</p> <p>Lluç a la planxa amb amanit de tomàquet ECO i olives</p> <p>logurt La Fageda</p>	<p>Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba</p> <p>Calamars a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina</p> <p>Arròs a la cassola amb tomàquet i ceba</p> <p>Fruita</p>
11	12	13	14	15
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Illuç al forn amb enciam ECO, escarola i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva</p> <p>Ous durs amb pebrot, albergínia i ceba</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Llacets amb ceba, carbassó, xampinyons i pebrot vermell saltejat</p> <p>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</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb tomàquet i tonyina</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Crema de verdures variades</p> <p>Bunyols de bacallà amb patates fregides</p> <p>Fruita</p>
18	19	20	21	22
<p>Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba</p> <p>Lluç arrebossat a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Crema de pastanaga, carbassa i ceba</p> <p>Lluç a la planxa amb tomàquet i ceba i carxofes</p> <p>Fruita</p>	<p>Estofat de cigrons ECO amb patata</p> <p>Truita francesa amb tomàquet i tonyina</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva</p> <p>Calamars a la romanda amb enciam ECO i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb bolets i formatge</p> <p>Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet</p> <p>logurt La Fageda</p>
25	26	27	28	29
<p>Crema de verdures variades</p> <p>Lluç a la planxa amb tomàquet ECO i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons amb ceba i crema de llet</p> <p>Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia</p> <p>Fruita ECO</p>	 <p>Cuscús de verdures</p> <p>Croquetes de bacallà</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata i col bullida</p> <p>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</p> <p>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