





## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

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	Estofat de llenties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat Truita tonyina 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  logurt Soja	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba s/prot.llet Calamars s/prot.llet a l'andalusa amb enciam i olives  Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina  Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes s/prot.llet amb tomàquet i ceba  Fruita
11	12	13	14	15
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	Llacets amb ceba, carbassó, xampinyons i pebrot vermell saltejat Bacallà al forn amb enciam ECO i escarola  logurt Soja	Mongeta del ganxet i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó i ceba amb tomàquet i tonyina  Fruita ECO	Crema de verdures variades  Hamburguesa mixta s/prot.llet amb patates fregides  Fruita
18	19	20	21	22
Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba Lluç arrebossat s/prot.llet a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives  Fruita ECO	Crema de pastanaga, carbassa i ceba  Llom amb tomàquet i ceba i carxofes  Fruita	Estofat de cigrons ECO amb patata  Truita francesa amb tomàquet i tonyina  Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva  Pernilets de pollastre al forn amb enciam ECO i pastanaga  Fruita	Arròs amb bolets i formatge s/prot.llet  Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet  logurt Soja
25	26	27	28	29
Crema de verdures variades  Llom a la planxa amb tomàquet ECO i olives  Fruita	Macarrons amb pernil dolç i ceba  Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia Fruita ECO	 Cuscús de verdures Pinxo de pollastre al curry Fruita	Patata i col bullida  Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet  Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba  Salmó al forn amb enciam ECO, escarola i pastanaga  logurt Soja

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**