





MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

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 llenties 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 S/LAC.</p>	<p>Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba Calamars S/LAC. a l'andalusa 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 La Fageda S/LAC.</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 S/LAC. 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 S/LAC. Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet</p> <p>logurt La Fageda S/LAC.</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 S/LAC. Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia</p> <p>Fruita ECO</p>	 <p>MARRUECOS 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 La Fageda S/LAC.</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