



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
03	04	05	06	07
Llacets amb tonyina i pastanaga  Lluç arrebossat a la cuina amb enciam ECO  Fruita	Vichyssoise amb crostonets de pa torrat  Truita de patata i ceba amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives logurt ECO	Patata i pèsols amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre amb enciam ECO, escarola, tomata i col llombarda Pa integral Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomata  Bacallà al forn amb ceba i pebrot vermell  Fruita	Patata, pastanaga i mongeta  Cap de llom a la planxa amb enciam ECO, escarola, pastanaga i olives Pa integral Fruita ECO
10	11	12	13	14
Macarrons amb tomata i ceba  Truita de carbassó i ceba amb enciam ECO, escarola, olives i pastanaga Fruita	Mongeta tendre i patata  Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit amb oli d'oliva Fruita ECO	Arròs integral amb tomata, enciam ECO, olives, pastanaga i ou dur Bacallà al forn amb ceba Pa integral Fruita	Crema de porros i patata  Hamburguesa a la planxa amb patates fregides casolanes fruita ECO	Patata i cigrons ECO  Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga rallada Pa integral logurt ECO
17	18	19	20	21
Ensalada russa  Pollastre al forn la planxa amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives Fruita	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomata i ceba Truita a la francesa amb enciam ECO i cogombre i blat de moro logurt	Amanida de mongetes del ganxet amb tomàquet i olives Peix FRESC al forn amb pebrot verd i vermell Pa integral Fruita ECO	Patata i bròquil amb un rajolí d'oli d'oliva  Mandonguilles mixtes i salsa de tomata, pastanaga i ceba Fruita	Amanida d'enciam ECO, tonyina, pastanaga, ou dur i olives Pizza Gelat

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
03	04	05	06	07
Bròquil amb patata  Pollastre planxa i tomàquet amanit  Làctic	Arròs bullit amb oli  Truita francesa amb enciam olives o tomàquet Fruita	Amanida de tomàquet  Salmó a la papillote amb patates a daus  Fruita	Minestra de verdures  Ou ferrat i pa  Fruita	Pa amb tomàquet  Lluç a la planxa amb enciams variats  Fruita
10	11	12	13	14
Vichyssoise  Salmó al forn amb patata i ceba  Fruita	Amanida de cabdells amb nous  Bistec de vedella amb pa amb tomàquet Làctic	Pastanaga, pèsols i patata amb oli  Truita francesa amb enciam Fruita	Cus cus amb verduretes  Brotxeta de gall dindi a la planxa Fruita	Pastís de verdures  Remenat d'ous amb xampinyons Fruita
17	18	19	20	21
Crema de marisc amb crostonets de pa  Rap al forn amb verdures Làctic	Amanida de tomàquet  Costelles de xai brasa amb torrada Fruita	Espinacs a la crema  Truita de patata i ceba Fruita	Pèsols saltejats amb pernil  Sèpia a la planxa Fruita	Amanida variada  Pizza casolana de pernil dolç i formatge Fruita

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