



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

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 S/LAC. amb crostonets de pa torrat Truita de patata i ceba amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives logurt S/LAC.	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 S/LAC. Hamburguesa S/LAC. 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 S/LAC.
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 S/LAC. , tomata i ceba Truita a la francesa amb enciam ECO i cogombre i blat de moro logurt S/LAC.	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 S/LAC. i salsa de tomata, pastanaga i ceba Fruita	Amanida d'enciam ECO, tonyina, pastanaga, ou dur i olives Pizza S/LAC. Gelat S/LAC.

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

