



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-SENSE CARN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09	10	11	12	13
16	17	18	19	20
<p>Ensalada russa</p> <p>Bacallà al forn la planxa amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguëtis integrals amb tomata i ceba</p> <p>Truita a la francesa amb enciam ECO i cogombre i blat de moro</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida de mongetes del ganxet amb tomàquet i olives</p> <p>Peix FRESC al forn amb pebrot verd i vermell</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Patata i bròquil amb un rajolí d'oli d'oliva</p> <p>Bunyols de bacallà salsa de tomata, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb tonyina, pastanaga, ou dur i olives</p> <p>Lluç enfarinat a la cuina amb amanida ECO i escarola</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita ECO</p>
23	24	25	26	27
<p>Crema tèbia de carabassó i patata</p> <p>Lluç a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Enciam ECO amb tomata, pastanaga, ou dur i olives</p> <p>Fideuada de peix, calamar, gambes, tomata i ceba</p> <p>Fruita ECO</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Truita d'albergínia i ceba amb col llombarda</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p>Patata i mongeta del ganxet</p> <p>Hamburguesa vegetal amb xampinyons</p> <p>logurt de la fageda</p>	<p>Espirals de colors amb tonyina, pastanaga, i olives</p> <p>Bacallà al forn amb tomata</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita ECO</p>
30				
<p>Espaguëtis integrals amb tomata i ceba</p> <p>Truita francesa amb enciam ECO, escarola i tomàquet</p> <p>Fruita 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**