



setembre 2019

MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09	10	11	12	13
			<p>Macarrons amb tomata i ceba</p> <p>Truita de xampinyons amb enciam ECO, escarola, olives i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongeta tendre i patata</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit amb oli d'oliva</p> <p>Fruita ECO</p>
16	17	18	19	20
<p>Ensalada russa</p> <p>Pollastre al forn a la planxa amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb carn de vedella, 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>Mandonguilles mixtes i 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>Pit de pollastre 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>Botifarra al forn 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>Espaguetis 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

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09	10	11	12	13
FESTIU	FESTIU	FESTIU	Vichyssoise Salmó al forn amb patata i ceba Fruita	Amanida de cabdells amb nous Bistec de vedella amb pa amb tomàquet Làctic
16	17	18	19	20
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 Trita de patata i ceba Fruita	Pèsols saltejats amb pernil Sèpia a la planxa Fruita	Amanida variada Pizza casolana de pernil dolç i formatge Fruita
23	24	25	26	27
Arròs saltejat amb verdures Sardines al forn Fruita	Mongeta i patata amb oli Cuixa de pollastre a la brasa Fruita	Gaspatxo amb crostonets de pa Llonza de porc planxa Làctic	Lluç al forn amb patates, ceba i pebrot Fruita	Pa amb tomàquet Trita de xampinyons Fruita
30				
Patata i bleda saltejada amb oli Filet de gall d'indi planxa Fruita				

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