



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02	03	04	05	06
Estofat de lleties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat Trita d'espinaçs i ceba amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga Fruita ECO	Crema de pastanaga, ceba i patata Pollastre al planxa amb amanit de tomàquet ECO i olives logurt La Fageda	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba Calamars a l'andalusa amb enciam i olives Pa Integral Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes amb tomàquet i ceba Pa Integral Fruita	Patata pastanaga i mongeta tendra amb oli d'oliva Lluç forn amb amanida d'enciam ECO i tomàquet Fruita ECO
09	10	11	12	13
Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb enciam ECO, escarola i olives Pa Integral Fruita	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb pebrot, albergínia i ceba Fruita ECO	Llacets amb ceba, carbassó, xampinyons i pebrot vermell saltejat Bacallà al forn amb enciam ECO i escarola Pa Integral logurt ECO	Mongeta del ganxet i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Trita de carbassó i ceba amb tomàquet i tonyina Fruita ECO	Crema de verdures variades Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga, carbassa i ceba Llom amb tomàquet i ceba i carxofes Fruita	Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba Lluç arrebossat a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives Pa Integral Fruita ECO	Estofat de cigrons ECO amb patata Trita francesa amb tomàquet i tonyina Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita	Arròs amb bolets i formatge Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet Pa Integral logurt La Fageda
23	24	25	26	26
Crema de verdures variades Mandonguilles amb tomata i pèsols Fruita	Macarrons amb pernil dolç, ceba i crema de llet Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia Pa Integral Fruita ECO	 Amanida anglesa Peix amb patates fregides Pastís de poma	Patata i col bullida Trita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Pernilets de pollastre al forn amb enciam ECO, escarola i pastanaga Pa Integral logurt ECO
30	31			
Arròs amb tonyina Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet Pa Integral Fruita	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba Pollastre rostit amb carxofes Fruita ECO			

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
02	03	04	05	06
Lluç al forn amb patata, carbassó i pebrot	Cus-cus amb verdures	Sopa de verdures i fideus	Patata i mongeta	Amanida d'escarola
	Truita francesa	Llonza de porc a la planxa amb endívies	Bistec de cavall	Truita de patata i ceba
iogurt	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
09	10	11	12	13
Mongeta i patata bullida amb oli	Humus amb torradetes i crostons de pastanaga i cogombre	Crema de verdures	Amanida variada	Arròs bullit caldós
Llom a la planxa	truita francesa	cuixa de pollastre planxa	Pizza amb verdures i gambes	Salmó a la planxa i escarola
Fruita	fruita	fruita	Fruita	iogurt
16	17	18	19	20
Pa amb tomàquet	Crema de verdures amb pa torrat	Amanida al gust	Sopa de pasta	Bròquil, ceba i patata
Rap a la planxa amb enciam blat de moro i pastanaga	Truita francesa amb xampinyons	Sardines al forn amb patates	Costelles de xai amb tomàquet i enciam	Brotxeta de gall d'indi
Fruita	Fruita	iogurt	Fruita	fruita
23	24	25	26	26
Quinoa amb verdures	Bròcoli amb patates bullida i oli d'oliva	Lluç al fon amb patates pastanaga i carabassó al forn	Crema de carbassó amb pipes	Torrada amb pebrot i ceba escalivada
Truita d'espínacs	Costelles de conill planxa		Salsitxes a la planxa amb pa amb tomata	Rap a la planxa
Fruita	iogurt	fruita	Fruita	fruita
30	31			
Pèsols amb xampinyons i ceba	Pa amb tomàquet			
Truita francesa	Sossos fregits enciam i tomàquet			
Fruita	Fruita			

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