



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02	03	04	05	06
Estofat de lleties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat Trita d'espínacs i ceba amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga Fruita ECO	Crema de pastanaga, ceba i patata Bacallà a la planxa amb amanit de tomàquet ECO i olives logurt La Fageda	Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba Calamars a l'andalusa amb enciam i olives Pa Integral Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina Arròs a la cassola <b>s/carn</b> 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 Croquetes vegetals 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 vegetal a la planxa amb patates fregides Fruita
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga, carbassa i ceba Bunyols de bacallà 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 Tofu 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 vegetals amb tomata i pèsols Fruita	Macarrons amb 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 Croquetes vegetals 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 Hamburguesa vegetal a la planxa 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**