



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/proteïna llet

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