



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

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 Pollastre al planxa amb amanit de tomàquet ECO i olives logurt La Fageda	Espaguetis S/G amb carn de vedella, tomàquet i ceba Calamars a l'andalusa S/G amb enciam i olives Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes S/G amb tomàquet i ceba 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 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 S/G amb ceba, carbassó, xampinyons i pebrot vermell saltejat Bacallà al forn amb enciam ECO i escarola 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 S/G amb patates fregides Fruita
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga, carbassa i ceba Llom amb tomàquet i ceba i carxofes Fruita	Espaguetis S/G amb tomàquet i ceba Lluç arrebossat S/G a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives 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 S/G Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet logurt La Fageda
23	24	25	26	26
Crema de verdures variades Mandonguilles S/G amb tomata i pèsols Fruita	Macarrons S/G amb pernil dolç S/G , ceba i crema de llet Bacallà al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia 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 logurt ECO
30	31			
Arròs amb tonyina Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet 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