



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA - sense gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02
			Estofat de lleties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat Llom a la planxa amb tomàquet ECO i olives Fruita ECO	Llacets S/G amb ceba, carbassó, xampinyons i pebrot vermell saltejat Salmó al forn amb enciam ECO, escarola i pastanaga logurt ECO
05	06	07	08	09
Arròs amb tonyina Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba Hamburguesa de vedella S/G i patates fregides casolanes S/G Fruita ECO	Espaguetis S/G amb carn de vedella, tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i espinacs Trita francesa amb tomàquet i pastanaga Fruita ECO	Escudella de galets S/G Pollastre rostit amb ceba logurt La Fageda
12	13	14	15	16
FESTIU	Arròs integral amb bolets i formatge S/G Verat amb all i julivert i amanida de tomàquet Fruita ECO	Sopa de fideus S/G Trita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina logurt ECO	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Bacallà al forn amb ceba i pebrot vermell Fruita ECO	Crema de carbassó, i porros Sípia amb pèsols Fruita
19	20	21	22	23
Estofat de lleties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat Trita d'espinacs 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
26	27	28	29	30
Arròs integral amb salsa de tomàquet lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Fruita	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Pit de gall d'indi 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	FESTIU	FESTIU

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