



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

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 amb ceba, carbassó, xampinyons i pebrot vermell saltejat Salmó al forn amb enciam ECO, escarola i pastanaga Pa Integral logurt ECO
05	06	07	08	09
Arròs amb tonyina Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet Pa Integral Fruita	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba Hamburguesa de vedella i patates fregides casolanes Fruita ECO	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Pa Integral Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i espinacs Truita francesa amb tomàquet i pastanaga Fruita ECO	Escudella de galets Pollastre rostit amb ceba logurt La Fageda
12	13	14	15	16
FESTIU	Arròs integral amb bolets i formatge Verat amb all i julivert i amanida de tomàquet Pa Integral Fruita ECO	Sopa de fideus Truita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina Pa Integral 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 Truita 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 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
26	27	28	29	30
Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Pa Integral 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 amb ceba, carbassó, xampinyons i pebrot vermell saltejat Bacallà al forn amb enciam ECO i escarola Pa Integral 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

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02
			Torrada amb pebrot i ceba escalivada Rap a la planxa Fruita	Crema de carbassó amb pipes Salsitxes a la planxa amb pa amb tomata Fruita
05	06	07	08	09
Pèsols amb xampinyons i ceba Truita francesa Fruita	Pa amb tomàquet Sonsos fregits enciam i tomàquet Fruita	Puré de carbassa Bistec de vedella a la planxa logurt	Mongeta i patata Filet de gall d'indi amb amanida variada Fruita	Orada al forn amb patata, pastanaga, ceba i pebrot Fruita
12	13	14	15	16
FESTIU	Carxofes i patata al forn Secret de porc a la planxa Fruita	Arròs amb verdures Salmó al forn Fruita	Sopa de peix i fideus Llenguado a la planxa logurt	Pizza casolana de pernil dolç i xampinyons Fruita
19	20	21	22	23
Lluç al forn amb patata, carbassó i pebrot logurt	Cus-cus amb verdures Truita francesa Fruita	Sopa de verdures i fideus Llonza de porc a la planxa amb endívies Fruita	Patata i mongeta Bistec de cavall Fruita	Amanida d'escarola Truita de patata i ceba Fruita
26	27	28	29	30
Mongeta i patata bullida amb oli Llom a la planxa Fruita	Humus amb torradetes i crostons de pastanaga i cogombre Truita francesa Fruita	Crema de verdures Cuixa de pollastre planxa Fruita	FESTIU	FESTIU

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