



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA - sense carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
14	15	16	17	18
Macarrons amb tomata i ceba  Truita de carbassó i ceba amb enciam ECO, escarola, olives i pastanaga Pa integral Fruita	Mongeta tendre i patata  Tofu a la planxa amb tomata amanit amb oli d'oliva  Fruita ECO	Arròs integral amb tomata, enciam ECO, olives, pastanaga i ou dur Bacallà al forn amb ceba  Pa integral Fruita	Crema de porros i patata  Hamburguesa vegetal a la planxa amb patates fregides casolanes  fruita ECO	Patata i cigrons ECO  Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga rallada  logurt ECO
21	22	23	24	25
Ensalada russa  Tofu al forn amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives  Fruita	Espaguetis integrals amb tomata i ceba  Truita a la francesa amb enciam ECO i cogombre i blat de moro  Pa integral logurt	Amanida de mongetes del ganxet ECO amb tomàquet i olives Peix FRESC al forn amb pebrot verd i vermell  Fruita ECO	Patata i bròquil amb un rajolí d'oli d'oliva  Croquetes de bolets, pastanaga i ceba  Fruita	Arròs amb tonyina, pastanaga, ou dur i olives  Lluç enfarinat a la cuina amb amanida ECO i escarola  Pa integral Fruita ECO
28	29	30		
Crema tèbia de carabassó i patata  Croquetes vegetals amb patates fregides  Fruita	Enciam ECO amb tomata, pastanaga, ou dur i olives Fideuada de peix, calamar, gambes, tomata i ceba  Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet natural Truita d'albergínia i ceba amb col llombarda  Pa integral Fruita		

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**