



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA - sense proteïna llet

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 Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet 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 S/PROT. LLET Hamburguesa S/PROT. LLET a la planxa amb patates fregides casolanes fruita ECO	Patata i cigrons ECO Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga rallada logurt soja
21	22	23	24	25
Ensalada russa Pollastre al forn la planxa amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives Fruita	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomata i ceba Truita a la francesa amb enciam ECO i cogombre i blat de moro Pa integral logurt soja	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 Mandonguilles mixtes S/PROT. LLET i salsa de tomata, 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 Pit de pollastre a la planxa 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