



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA - sense gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
14	15	16	17	18
Macarrons S/G amb tomata i ceba Truita de carbassó i ceba amb enciam ECO, escarola, olives i pastanaga 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 Fruita	Crema de porros i patata Hamburguesa S/G 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 Pollastre al forn la planxa amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives Fruita	Espaguetis integrals S/G amb carn de vedella S/G, tomata i ceba Truita a la francesa amb enciam ECO i cogombre i blat de moro 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 Mandonguilles mixtes S/G i salsa de tomata, pastanaga i ceba Fruita	Arròs amb tonyina, pastanaga, ou dur i olives Lluç enfarinat S/G a la cuina amb amanida ECO i escarola 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 S/G de peix, calamar, gambes, tomata i ceba Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet natural Truita d'albergínia i ceba amb col llombarda 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