



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA - sense ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
14	15	16	17	18
Macarrons S/OU amb tomata i ceba Lluç a la planxa 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 SENSE ou dur Bacallà al forn amb ceba Pa integral Fruita	Crema de porros i patata Hamburguesa S/OU 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 S/OU Pollastre al forn la planxa amb enciam ECO, escarola, tomàquet i olives Fruita	Espaguetis S/OU integrals amb carn de vedella, tomata i ceba Llom a pla planxa 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 Mandonguilles mixtes S/OU i salsa de tomata, pastanaga i ceba Fruita	Arròs amb tonyina, pastanaga, SENSE 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, SEBSE ou dur i olives Fideuada S/OU de peix, calamar, gambes, tomata i ceba Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet natural Lluç a la planxa 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