




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA- sense carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04
	Crema de pastanaga, ceba i patata Bacallà a la planxa amb amanit de tomàquet ECO i olives logurt La Fageda	Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba Lluç forn amb amanida d'enciam ECO i tomàquet Pa Integral Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, i tonyina Arròs a la cassola de verdures amb tomàquet i ceba Pa Integral Fruita	Patata pastanaga i mongeta tendra amb oli d'oliva Calamars a l'andalusa amb enciam i olives Fruita ECO
07	08	09	10	11
FESTIU	FESTIU	Espirals amb ceba, carbassó, xampinyons i pebrot vermell saltejat Bacallà al forn amb enciam ECO i escarola Pa Integral logurt La Fageda	Mongeta del ganxet ECO i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó i ceba amb tomàquet i pastanaga Fruita ECO	Crema de verdures variades Hamburguesa vegetal a la planxa amb patates fregides Fruita
14	15	16	17	18
Espaguetis integrals amb tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Pa Integral Fruita ECO	Crema de pastanaga, carbassa i ceba Bunyols de bacallà amb tomàquet i ceba i carxofes Fruita	Estofat de cigrons ECO amb patata Truita francesa amb tomàquet i tonyina Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Maire arrebossada amb enciam ECO i pastanaga Fruita	MENÚ DE NADAL  Amanida verda Salsitxes vegetals amb patata panadera logurt ECO
21	22	23	4	25
Arròs amb tomata Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet 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