




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA - s/ proteïna de la llet

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04
	Crema de pastanaga, ceba i patata  Pollastre al planxa amb amanit de tomàquet ECO i olives  logurt soja	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 amb costelló, salsitxes <b>s/prot. llet</b> amb tomata 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 soja	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 <b>s/prot. llet</b>  Hamburguesa mixta <b>s/prot. llet</b> 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 moniatu  Llom 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	<b>MENÚ DE NADAL</b>  Amanida catalana <b>s/prot.llet</b> Rostit de pollastre amb prunes i pinyons logurt soja
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**