




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

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 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 amb costelló i salsitxes 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	Espiralls 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 mixta 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	MENÚ DE NADAL  Amanida catalana Rostit de pollastre amb prunes i pinyons 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

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04
	Cus-cus amb verdures Truita francesa Fruita	Sopa de verdures i fideus Llonza de porc a la planxa amb endívies Fruita	Patata i mongeta Bistec de cavall Fruita	Amanida d'escarola Truita de patata i ceba Fruita
07	08	09	10	11
FESTIU	FESTIU	Mongeta i patata bullida amb oli Llom a la planxa Fruita	Humus amb torradetes i crostons de pastanaga i cogombre Truita francesa Fruita	Crema de verdures Cuixa de pollastre planxa Fruita
14	15	16	17	18
Crema de verdures amb pa torrat Truita francesa amb xampinyons Fruita	Pa amb tomàquet Rap a la planxa amb enciam blat de moro i pastanaga Fruita	Amanida al gust Sardines al forn amb patates logurt	Sopa de pasta Costelles de xai amb tomàquet i enciam Fruita	Bròquil, ceba i patata Orada a la planxa Fruita
21	22	23	24	25
Quinoa amb verdures Truita d'espínacs Fruita				

Proposta de sopar de la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.