




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA- sense carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02	03	04	05	06
Espaguëtis integrals amb tomàquet i ceba  Lluç arrebossat a la cuina 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 de carxofes amb tomàquet i tonyina  Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva  Hamburguesa vegetal amb enciam ECO i pastanaga  Fruita	Arròs amb bolets i formatge  Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet  Pa Integral logurt La Fageda
09	10	11	12	13
Crema de verdures variades  Hamburguesa vegetal a la planxa amb tomàquet ECO i olives  Fruita	Macarrons <b>sense pernil dolç</b> , ceba i crema de llet  Croquetes d'espínacs amb enciam ECO i escarola Pa Integral Fruita ECO	Mongeta del ganxet i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Maire al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia Fruita	Patata i col bullida  Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet  Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba  Salmó al forn amb enciam ECO, escarola i pastanaga  Pa Integral logurt ECO
16	17	18	19	20
Arròs amb tonyina  Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet  Pa Integral Fruita	Crema de carbassa, porro, pastanaga, patata i ceba Salsitxes vegetals i patates fregides i casolanes  Fruita ECO	Espaguëtis integrals <b>SENSE</b> carn de vedella, tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives  Pa Integral Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba  Truita francesa amb tomàquet i pastanaga  Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga  Seità a la planxa amb col i pastanaga  logurt La Fageda
23	24	25	26	27
Patata i pèsol  Croquetes vegetals amb xampinyons amb all i julivert  Fruita	Arròs integral amb bolets i formatge  Truita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina Pa Integral Fruita ECO	 Amanida de tomàquet i formatge fresc Macarrons crema de llet Fruita	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Verat al forn amb ceba i pebrot vermell  Fruita ECO	Crema de carbassó, i porros  Daus de tofu amb pèsols  Fruita
30				
Estofat de llenties ECO amb tomàquet, ceba  Truita d'espínacs i ceba amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga  Fruita ECO				

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**