




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA - sense gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02	03	04	05	06
Espaguetis S/G amb tomàquet i ceba Lluç arrebossat S/G a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives Fruita ECO	Crema de pastanaga, carbassa i ceba Mandonguilles S/G amb salsa de tomàquet 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 Pernilets de pollastre al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita	Arròs amb bolets i formatge S/G Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet logurt La Fageda
09	10	11	12	13
Crema de verdures variades Llom a la planxa amb tomàquet ECO i olives Fruita	Macarrons S/G amb pernil dolç, ceba i crema de llet Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO, escarola 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 logurt ECO
16	17	18	19	20
Arròs amb tonyina Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba Hamburguesa S/G i patates fregides casolanes S/G Fruita ECO	Espaguetis S/G amb carn de vedella, tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i pollastre esmicolat Truita francesa amb tomàquet i pastanaga Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga Cuixes de pollastre al forn amb prunes logurt La Fageda
23	24	25	26	27
Patata i pèsol amb pernil saltejat Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs integral amb bolets i formatge S/G Truita de carabassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina Fruita ECO	 Amanida de tomàquet i formatge fresc S/G Macarrons S/G carbonara Fruita	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Verat al forn amb ceba i pebrot vermell Fruita ECO	Crema de carabassó, i porros Mandonguilles S/G amb salsa de tomàquet Fruita
30				
Estofat de lleties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat 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