


# GENER

## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA - sense carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				08
				FESTIU
11	12	13	14	15
Crema de verdures variades amb crostonets Bunyols de bacallà amb tomata Eco i olives Fruita	Macarrons amb tomata i ceba Seità a la planxa amb enciam ECO Pa integral Fruita ECO	Mongeta del ganxet ECO i patata amb un rajolí d'oli d'oliva. Lluç al forn amb amanida (enciam ECO i olives) Fruita	Patata i col bullida Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomata. Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomata i ceba Salsitxes vegetals a planxa amb salsa de tomata i carxofes. Pa integral Fruita ECO
18	19	20	21	22
Arròs amb tomata Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata. Pa integral Fruita	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba. Hamburguesa vegetal al planxa amb patates fregides casolanes Fruita ECO	Espaguetis integrals amb tomata i ceba. Lluç al forn amb enciam ECO i olives. Pa integral Fruita	Cigrons ECO guisats amb patata i pastanaga. Truita francesa amb tomata i pastanaga. Fruita ECO	Mongeta verda amb pastanaga i patata. Croquetes de bolets al forn amb enciam ECO.. logurt La Fageda
25	26	27	28	29
Patata i pèsol Salmó al forn amb enciam ECO i pastanaga. Fruita	Llenties ECO estofades. Truita de carbassó amb enciam ECO i tomata. Pa integral Fruita ECO	 Arrós 3 delícies Salsitxes vegetals logurt La Fageda	Patat, bròquil i pastanaga amb un raig d'oli d'oliva. Maires arrebossades amb enciam Eco i olives. Fruita ECO	Crema de carbassó i porros amb crostonets Nuggets de peix amb salsa de tomata. 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**