


GENER

MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

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 Pit de pollastre 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 Llom 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 al planxa amb patates fregides casolanes Fruita ECO	Espaguetis integrals amb carn de vedella, 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. Cuixes de pollastre al forn amb prunes. 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	 Arròs 3 delícies Pollastre agredolç 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 Mandonguilles 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

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				08
				FESTIU
11	12	13	14	15
Quinoa amb verdures Truita d'espínacs Fruita	Bròcoli amb patates bullida i oli d'oliva Costelles de conill planxa logurt	Lluç al fon amb patates pastanaga i carabassó al forn Fruita	Crema de carbassó amb pipes Salsitxes a la planxa amb pa amb tomata Fruita	Torrada amb pebrot i ceba escalivada Rap a la planxa Fruita
18	19	20	21	22
Pèsols amb xampinyons i ceba Truita francesa Fruita	Pa amb tomàquet Sonsos fregits enciam i tomàquet Fruita	Purè de carbassa Bistec de vedella a la planxa logurt	Mongeta i patata Filet de gall d'indi amb amanida variada Fruita	Orada al forn amb patata, pastanaga, ceba i pebrot Fruita
25	26	27	28	29
Amanida amb fruits secs Pa amb tomàquet Remenat d'ou amb bolets Fruita	Carxofes i patata al forn Secret de porc a la planxa Fruita	Arròs amb verdures Salmó al forn Fruita	Sopa de peix i fideus Llenguado a la planxa logurt	Pizza casolana de pernil dolç i xampinyons Fruita

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