



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		Patata i col bullida Salmó amb llesques de patata, ceba i tomata al forn Fruita	Llaçets amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc enfarinat a la cuina amb amanida ECO logurt ECO
SOPAR		Moniato al forn conill a la brasa amb tomàquet amanit Fruita	Amanida complerta Peix forn amb patata i ceba Fruita	Crema de verdures Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua amb pa de llavors Fruita
	07	08	09	10	11
DINAR	Amanida de macarrons integrals Lluç al forn amb amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta amb patates fregides casolanes Fruita ECO	Arròs amb verdures Peix fresc amb verdures al forn Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Truita d'espínacs i amanida ECO Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga Cuixes de pollastre al forn i amanida ECO logurt La Fageda
SOPAR	Verdura i patata filet de pollastre a la planxa amb amanida Fruita	Truita de patata i ceba amanida Fruita	Crema de verdures Llom px amb pa amb tomàquet i Fruita	Cuscús amb verdures Salmó a la papillote Fruita	Sopa de pistons Truita de carbassó i amanida Fruita
	14	15	16	17	18
DINAR	Pèsols amb pernil saltejat Calamars a l'andalusa amb amanida ECO logurt ECO	Bròquil i pastanaga amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita ECO	Crema tèbia de carbassó i patata Amanida de mongeta del ganxet Fruita	Arròs integral amb tomata Bacallà amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Amanida d'espínacs Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Arròs integral saltejat amb verdures Truita Fruita	Sopa de peix Formatge fresc, tomàquet amanit i olives negres Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums i verdura Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet Fruita
	21	22	23	24	25
DINAR	Amanida de lleties ECO Truita de carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida d'enciam ECO, pastanaga, tomata, ceba i olives Macarrons a la bolonyesa Gelat			
SOPAR	Cuixa de pollastre al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Verdura i patata de temporada ou poché 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. El pa serà sempre integral. Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

Servei d'acollida i menjador telf. 685 960 431