



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	13	14	15	16	17
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt Fageda <b>S/LAC</b>	Crema de cigrons <b>S/LAC</b> amb bastonets de pastanaga Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Truita de carbassó amb amanida ECO Fruita	Crema de porros <b>S/LAC</b> Amanida de mongeta del ganxet Fruita ECO	Pèsols saltejats amb pernil <b>S/LAC</b> , xaxmipnyons i espàrrecs Bacallà al forn amb amanida ECO Fruita
SOPAR					
	20	21	22	23	24
DINAR	Macarrons integrals amb xampinyons i pebrot saltejat amb salsa de tomàquet Truita de tonyina amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassó <b>S/LAC</b> amb crostons de pa Hamburguesa de llegums <b>S/LAC</b> amb tomàquet amanit Fruita	Amanida completa Lasanya de carn <b>S/LAC</b> logurt Fageda <b>S/LAC</b>	Amanida d'arròs Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita
SOPAR					
	27	28	29	30	
DINAR	Crema de verdures <b>S/LAC</b> Amanida de lleties Fruita ECO	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	
SOPAR					

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**