





MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					Amanida ECO Arròs a la cassola de verdures Fruita
SOPAR					
	04	05	06	07	08
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga Hamburguesa vegetal amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Truita de carbassó amb amanida ECO Fruita	Crema de porros Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Pèsols saltejats amb s/peñil i espàrrecs verds Bacallà al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR					
	11	12	13	14	15
DINAR	FESTIU	FESTIU	Macarrons integrals amb ceba, carbassó, xampinyons i pebrot Truita de tonyina amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs amb bolets i formatge Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt La Fageda	Mongeta tendra i patata amb oli d'oliva Salsitxes vegetals al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR					
	18	19	20	21	22
DINAR	Crema de verdures variades Estofat de lleties ECO Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de patata, ceba i tomata al forn Fruita	Sopa de fideus Tofu a la planxa amb amanida ECO Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Bacallà al forn amb amanida ECO logurt ECO
SOPAR					
	25	26	27	28	29
DINAR	 Amanida caprese Macarrons a la bolonyesa de verdures Gelato	Crema de carabassa i porro Hamburguesa vegetal 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	FESTA ST NARCÍS 
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