





MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes S/LAC amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	04	05	06	07	08
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt Fageda S/LAC	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga S/LAC 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 S/LAC Estofat de mongetes del ganxet ECO S/LAC Fruita	Pèsols saltejats amb pernil S/LAC 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 S/LAC Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt La Fageda S/LAC	Mongeta tendra i patata amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR					
	18	19	20	21	22
DINAR	Crema de verdures variades S/LAC Estofat de lleties ECO S/LAC Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de patata, ceba i tomata al forn Fruita	Sopa de fideus Pit de pollastre 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 Fageda S/LAC
SOPAR					
	25	26	27	28	29
DINAR	 Amanida caprese S/LAC Macarrons a la bolonyesa S/LAC Gelato	Crema de carabassa i porro S/LAC Hamburguesa mixta S/LAC 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