



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-SENSE OU



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

					01
DINAR					Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes <b>S/OU</b> amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	04	05	06	07	08
DINAR	Amanida completa  Fideuà amb sípia  logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga Pollastre estofat amb amanida ECO  Fruita ECO	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Truita de farina de cigrons i carbassó amb amanida ECO Fruita	Crema de porros  Estofat de mongetes del ganxet ECO  Fruita	Pèsols saltejats amb pernil <b>S/OU</b> 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 farina de cigrons i 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  Pernilets de pollastre 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  Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli Truita de farina de cigrons amb albergínia i ceba amb amanida 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 <b>S/OU</b> Gelato <b>S/OU</b>	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta <b>S/OU</b> amb patates fregides casolanes Fruita ECO	Arròs amb verdures  Peix fresc amb verdures al forn  Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Truita de farina de cigrons i espinacs amb 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**