



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes s/prot.llet amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	04	05	06	07	08
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt soja	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga s/prot.llet 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/prot.llet Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Pèsols saltejats amb pernil s/prot.llet 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/prot.llet Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt soja	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/prot.llet 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 d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Bacallà al forn amb amanida ECO logurt soja
SOPAR					
	25	26	27	28	29
DINAR	 Amanida caprese Macarrons a la bolonyesa s/prot.llet Gelato s/prot.llet	Crema de carabassa i porro s/prot.llet 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	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