





## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					Sopa de verdures peix blanc Fruita
	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 carbassó amb amanida ECO Fruita	Crema de porros  Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Pèsols saltejats amb pernil i espàrrecs verds Bacallà al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR	Cus cus amb verdures Ou passat per aigua i amanida Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carbassó Fruita	Crema de carabassa Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita	Amanida Truita de patata Fruita	Verdura i patata Pollastre amb tomàquet amanit Fruita
	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 Pernilets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR			Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus al forn Fruita	Crema de llegums i verdures Truita de xampinyons Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	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 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	Arròs caldós Truita francesa amb amanida Fruita	Moniato al forn conill a la brasa amb tomàquet amanit Fruita	Amanida complerta Peix forn amb patata i ceba  Fruita	Crema de verdures Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua amb pa de llavors Fruita
	25	26	27	28	29
DINAR	 Amanida caprese Macarrons a la bolonyesa Gelato	Crema de carabassa i porro 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	Verdura i patata filet de pollastre a la planxa amb amanida Fruita	Truita de patata i ceba amanida Fruita	Crema de verdures Llom px amb pa amb tomàquet i Fruita	Cus cus amb verdures Salmó a la papillote Fruita	

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**