




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-SENSE CARN

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04	05
DINAR	FESTIU	Bròquil i pastanaga amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Ous al forn amb salsa de tomàquet Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO logurt ECO	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb pastanaga bullida Hamburguesa vegetal planxa i xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR					
	08	09	10	11	12
DINAR	Patata i pèsols bullits Truita de carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Trinxat de col, patata i all tendre Salsitxes vegetals al forn amb all i llimona amb amanida ECO Flam d'ou La Fageda	Crema de pastanaga i porro Cigrons ECO guisats Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara s/carn Peix fresc amb all i julivert amb arròs integral Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	15	16	17	18	19
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga Lluç 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 i pastanaga bullida Bacallà al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR					
	22	23	24	25	26
DINAR	Arròs integral amb bolets i formatge Truita de espinacs amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de verdures ECO Estofat de llenties ECO Fruita	 Amanida cèsar s/carn Hamburguesa vegetal amb formatge Iogurt La fageda	Pèsols saltejats amb xampinyons, ceba i tomàquet Peix fresc al forn all-julivert i amanida ECO Fruita	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Tofu al forn i amanida ECO Fruita ECO
SOPAR					
	29	30			
DINAR	Crema de verdures variades Estofat de llenties ECO Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn Fruita			
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