




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

	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 Iogurt La fageda S/LAC	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb pastanaga bullida Filet de pollastre a la planxa 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 Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO FlamOu Fageda S/LAC	Crema de pastanaga i porro S/LAC Cigrons ECO guisats Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara S/LAC Peix fresc amb all i julivert amb arròs integral Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes S/LAC amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	15	16	17	18	19
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia Iogurt La 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 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 S/LAC Truita de espinacs amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de verdures ECO S/LAC Estofat de lleties ECO Fruita	 Amanida cèsar S/LAC Hamburguesa S/LAC amb formatge Iogurt La fageda S/LAC	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 Pernilets de pollastre al forn i amanida ECO Fruita ECO
SOPAR					
	29	30			
DINAR	Crema de verdures variades S/LAC Estofat de lleties 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