




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-SENSE OU

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04	05
DINAR	FESTIU	Bròquil i pastanaga amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Nugguets <b>S/OU</b> amb salsa de tomàquet Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO  Iogurt ECO	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 farina de cigrons i carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Trinxat de col, patata i all tendre Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Flam <b>S/OU</b> La Fageda	Crema de pastanaga i porro Cigrons ECO guisats  Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara Peix fresc amb all i julivert amb arròs integral Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes <b>S/OU</b> amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	15	16	17	18	19
DINAR	Amanida completa  Fideuà amb sípia  Iogurt 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 amb amanida 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 farina de cigrons i espinacs amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de verdures ECO Estofat de lleties ECO  Fruita	 Amanida cèsar <b>S/OU</b> Hamburguesa <b>S/OU</b> 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 Pernilets de pollastre al forn i amanida ECO Fruita ECO
SOPAR					
	29	30			
DINAR	Crema de verdures variades 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**