




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

	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 soja	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 Iogurt soja	Crema de pastanaga i porro s/prot.llet Cigrons ECO guisats Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara s/prot.llet Peix fresc amb all i julivert amb arròs integral Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes s/prot.llet amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	15	16	17	18	19
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia Iogurt soja	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 s/prot.llet 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/prot.llet Truita de espinacs amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de verdures ECO s/prot.llet Estofat de lleties ECO Fruita	 Amanida cèsar Hamburguesa s/prot.llet formatge Iogurt soja	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/prot.llet 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