




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	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 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		Sopa de peix Formatge fresc amb tomàquet amanit i olives Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet Fruita
	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 Flam d'ou 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 amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR	Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Quinoa amb verdures ou poché i amanida Fruita	Amanida Pizza casolana Fruita	Hummus amb pastanaga i cogombre Truita francesa amb pa amb tomàquet i fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	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 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	Verdura al vapor 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 Peix blanc amb tomàquet amanit Fruita
	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 lleties ECO Fruita	 Amanida cèsar Hamburguesa 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	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus al forn Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida Fruita	Sopa de pasta Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums i verdures Truita de xampinyons Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	29	30			
DINAR	Crema de verdures variades Estofat de lleties ECO Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de carbassó, ceba i tomata al forn Fruita			
SOPAR	Arròs caldós filet de gall dindi i amanida Fruita	Cus cus amb verdures remenat ou i amanida 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