




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02	03
DINAR			Sopa de fideus  Salsitxes vegetals a la planxa amb amanida ECO Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Bacallà al forn amb amanida ECO logurt ECO
SOPAR					
	06	07	08	09	10
DINAR	FESTIU	FESTIU	FESTIU	Pèsols guisats amb tomata i ceba  Truita de xampinyons i amanida EO  Fruita	Crema de carabassa i porro  Hamburguesa vegetal amb patates fregides casolanes Fruita ECO
SOPAR					
	13	14	15	16	17
DINAR	Estofat de lleties ECO  Calamars a l'andalusa amb amanida ECO  Fruita ECO	Bròquil i pastanaga amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita	Amanida completa ECO  Estofat de mongeta del ganxet ECO  logurt ECO	Espaguetis integral amb tomata  Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn  Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida  Tofu a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR					
	20	21	22	23	24
DINAR	Pèsols saltejats amb xampinyons, ceba i tomata Truita de carxofes amb amanida ECO  Fruita ECO	Patata i mongeta verda bullida  Hamburguesa de cigrons amb amanida ECO Fruita	<b>MENÚ DE NADAL</b>  Sopa de galets Croquetes de bolets i d'espínacs logurt ECO	FESTIU	FESTIU
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**