




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02	03
DINAR			Sopa de fideus  Pit de pollastre 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 soja
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 <b>s/prot.llet</b> Hamburguesa mixta <b>s/prot.llet</b> 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 soja	Espaguetis integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Pollastre 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 <b>s/prot.llet</b> amb amanida ECO Fruita	<b>MENÚ DE NADAL</b>  Sopa de galets Pollastre rostit amb prunes logurt soja	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**