




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	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 ECO
SOPAR			Verdura al vapor Peix blanc i amanida Fruita	Crema de verdures Conill a la planxa amb pa amb tomàquet Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua am pa de llavors Fruita
	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 mixta amb patates fregides casolanes Fruita ECO
SOPAR				Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida Fruita	Truita de patata i ceba amanida Fruita
	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  Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Arròs integral amb verdures Truita francesa Fruita	Sopa de peix Formatge fresc amb tomàquet amanit i olives negres. Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums Hamburguesa de vedella i amanida Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet Fruita
	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 Pollastre rostit amb prunes logurt ECO	FESTIU	FESTIU
SOPAR	Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Quinoa amb verdures Ou escaldat i amanida Fruita	Amanida Pizza casolana 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**