



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10	11	12	13	14
DINAR	Amanida completa  Fideuà amb sípia  logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga Salsitxes vegetals a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Truita de carbassó amb amanida ECO Fruita	Crema de porros  Hamburguesa vegetal amb amanida de tomata ECO Fruita	Patata i pèsol  Bacallà al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR					
	17	18	19	20	21
DINAR	Arròs integral amb bolets i formatge  Truita d'albergínia amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida variada ECO  Estofat de llenties ECO s/carn Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba  Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt La Fageda	Amanida variada ECO  Lasanya de verdures Fruita	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Tofu a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR					
	24	25	26	27	28
DINAR	Patata i mongeta verda  Hamburguesa de llenties amb amanida ECO Fruita ECO	Patata i col bullida  Salmó amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn Fruita	Sopa de fideus  Salsitxes vegetals a la planxa amb amanida ECO Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita bolets i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc al forn amb amanida ECO logurt ECO
SOPAR					
	31				
DINAR	Pèsols guisats amb tomata i ceba  Truita d'espínacs i amanida EO 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**