



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

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