



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10	11	12	13	14
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt Fageda S/LAC	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga S/LAC Pit de pollastre 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 S/LAC Hamburguesa vegetal S/LAC 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 S/LAC Truita d'albergínia amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida variada ECO Estofat de lleties ECO Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt Fageda S/LAC	Amanida variada ECO Lasanya de carn S/LAC Fruita	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR					
	24	25	26	27	28
DINAR	Patata i mongeta verda Hamburguesa de lleties S/LAC amb amanida ECO Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn Fruita	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 bolets i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc al forn amb amanida ECO logurt Fageda S/LAC
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