



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	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 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 Hamburguesa vegetal amb amanida de tomata ECO Fruita	Patata i pèsol Bacallà al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR	Verdura al vapor Ou passat per aigua i amanida Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carbassó Fruita	Crema de carabassa Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita	Amanida Truita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit Fruita
	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 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 carn Fruita	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus al forn Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida Fruita	Crema de llegums i verdures Truita de xampinyons Fruita	Sopa de pasta Peix blanc amb amanida Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	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 carbassó, 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 ECO
SOPAR	Arròs caldós Filet de gall d'indi i amanida Fruita	Cus cus amb verdures Remenat d'ou i amanida Fruita	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 amb pa de llavors Fruita
	31				
DINAR	Pèsols guisats amb tomata i ceba Truita d'espínacs i amanida EO Fruita				
SOPAR	Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida 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