




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04	05
DINAR	Crema de verdures variades Cap de llom amb salsa de xampinyons i patates panadera Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de patata, ceba i tomata al forn Fruita	Sopa de fideus S/G 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					
	08	09	10	11	12
DINAR	Espaguetis S/G amb carn de vedella, tomata i ceba. Lluç al forn amb amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta S/G amb patates fregides casolanes Fruita ECO	Arròs amb verdures Peix fresc amb verdures al forn Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Truita d'espínacs i amanida ECO Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga Cuixes de pollastre al forn i amanida ECO logurt La Fageda
SOPAR					
	15	16	17	18	19
DINAR	Arròs integral amb tomata Bacallà amb ceba i pebrot vermell al forn 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 Lasanya de carn S/G logurt ECO	Patata pastanaga i mongeta tendra amb oli d'oliva Calamars a l'andalusa S/G amb amanida ECO Fruita ECO	Pèsols amb pernil saltejat i patata Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR					
	22	23	24	25	26
DINAR	Estofat de lleties ECO Truita de carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Pasta S/G a la carbonara Lluç al forn amb amanida ECO Fruita	 Cus-cus amb verduretes Pollastre al curry Meló groc	Trinxat de col, patata i all tendre Peix fresc amb all i julivert i arròs integral o no amb julivert Flam d'ou La Fageda	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes S/G amb tomàquet i ceba 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.
Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.
Servei d'acollida i menjador telf. 685 960 431