



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-S/ proteïna de La Llet

	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 Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita Pa Integral	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 soja Pa Integral
SOPAR					
	08	09	10	11	12
DINAR	Espaguëtis integrals amb SENSE carn vedella, tomata i ceba Lluç al forn amb amanida ECO Fruita Pa Integral	Crema de carabassa i porro Hamburguesa s/prot.llet mixta amb patates fregides casolanes Fruita ECO	Arròs amb verdures Peix fresc amb verdures al forn Fruita Pa Integral	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 soja
SOPAR					
	15	16	17	18	19
DINAR	Arròs integral amb tomata Bacallà amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO Pa Integral	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/prot.llet logurt soja Pa Integral	Patata pastanaga i mongeta tendra amb oli d'oliva Calamars a l'andalusa s/prot.llet 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 integral a la carbonara s/prot.llet Lluç al forn amb amanida ECO Fruita Pa Integral	 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/prot.llet amb tomàquet i ceba Fruita Pa Integral
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