




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	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 ECO Pa Integral
SOPAR	Arròs caldós Truita francesa amb amanida Fruita	Moniato al forn conill a la brasa amb tomàquet amanit Fruita	Amanida complerta Peix forn amb patata i ceba Fruita	Crema de verdures Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua am pa de llavors Fruita
	08	09	10	11	12
DINAR	Espaguetis integrals amb carn de vedella, tomata i ceba. Lluç al forn amb amanida ECO Fruita Pa Integral	Crema de carabassa i porro Hamburguesa 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 La Fageda
SOPAR	Verdura i patata filet de pollastre a la planxa amb amanida Fruita	Truita de patata i ceba amanida Fruita	Crema de verdures Llom px amb pa amb tomàquet i Fruita	Cus cus amb verdures Salmó a la papillote Fruita	Sopa de pistons Truita de carabassó i amanida Fruita
	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 logurt ECO Pa Integral	Patata pastanaga i mongeta tendra amb oli d'oliva Calamars a l'andalusa amb amanida ECO Fruita ECO	Pèsols amb pernil saltejat i patata Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Crema de llegums i verdura Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita	Sopa de peix Formatge fresc amb tomàquet amanit i olives negres. Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Arròs integrals saltejat amb verdures Truita Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet Fruita
	22	23	24	25	26
DINAR	Estofat de lleties ECO Truita de carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Pasta integral a la carbonara 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 amb tomàquet i ceba Fruita Pa Integral
SOPAR	Cuixa de pollastre al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Verdura i patata de temporada ou poche Fruita	Amanida Pizza casolana Fruita	Hummus amb pastanaga i cogombre Truita francesa amb pa amb tomàquet. Fruita	Sopa de verdures peix blanc 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.

Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

**Servei d'acollida i menjador telf. 685 960 431**