



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA -sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		Patata i col bullida Salmó amb llesques de patata, ceba i tomata al forn Fruita	Llaçets amb tomàquet Lluç a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc enfarinat a la cuina amb amanida ECO logurt ECO
SOPAR					
	07	08	09	10	11
DINAR	Amanida de macarrons integrals Lluç al forn amb amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro Hamburguesa vegetal 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 Salsitxes vegetals al forn i amanida ECO logurt La Fageda
SOPAR					
	14	15	16	17	18
DINAR	Pèsols amb seità saltejat Calamars a l'andalusa amb amanida ECO logurt ECO	Bròquil i pastanaga amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita ECO	Crema tèbia de carbassó i patata Amanida de mongeta del ganxet Fruita	Arròs integral amb tomata Bacallà amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Amanida d'espírels Hamburguesa vegetal a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR					
	21	22	23	24	25
DINAR	Amanida de lleties ECO Truita de carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida d'enciam ECO, pastanaga, tomata, ceba i olives Macarrons a la amb tomàquet Gelat			
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