



MENÚ ESCOLAR MARTA MATAS/ proteïna de La Llet

| | 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 Pit de pollastre 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 soja |
| SOPAR | | | | | |
| | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| DINAR | Amanida de macarrons integrals Lluç al forn amb amanida ECO Fruita | Crema de carabassa i porro s/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet 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 soja |
| SOPAR | | | | | |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| DINAR | Pèsols amb pernil saltejat Calamars a l'andalusa amb amanida ECO logurt soja | 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 s/prot.llet Amanida de mongeta del ganxet Fruita | Arròs integral amb tomata Bacallà amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO | Amanida d'espínacs Pollastre 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 bolonyesa s/prot.llet Gelat s/prot.llet | | | |
| 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