



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta amb patates fregides casolanes Fruita ECO	Espaguetis integrals amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida completa ECO Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga Cuixes de pollastre al forn i amanida ECO logurt La Fageda
SOPAR		Truita de patata i ceba amanida Fruita	Crema de verdures Llom a la planxa amb pa amb tomàquet i Fruita	Peix al forn amb patates panadera, pebrot, pastanaga i ceba Fruita	Sopa de pistons Truita de carabassó i amanida Fruita
	07	08	09	10	11
DINAR	Estofat de lleties ECO Calamars a l'andalusa amb amanida ECO Fruita ECO	Bròquil i pastanaga amb patata Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO logurt ECO	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Arròs integral amb verdures Truita francesa Fruita	Sopa de peix Formatge fresc amb tomàquet amanit i olives negres. Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums Hamburguesa de vedella i amanida Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet Fruita
	14	15	16	17	18
DINAR	Pèsols saltejats amb xampinyons, ceba i tomata Truita de carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Trinxat de col, patata i all tendre Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natlles La Fageda	Crema de porro i pastanaga Hamburguesa de cigrons amb tomata i ceba Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara Peix fresc amb all i julivert i tomàquet amanit Fruita	Amanida completa EC Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR	Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Quinoa amb verdures Ou escaldat i amanida Fruita	Amanida Pizza casolana Fruita	Hummus amb pastanaga i cogombre Truita francesa amb pa amb tomàquet. Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	21	22	23	24	25
DINAR	Amanida completa ECO Fideuà amb sípia logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga Pit de pollastre a la planxa i amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Truita de carbassó amb amanida ECO Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	FESTIU
SOPAR	Verdura al vapor Ou passat per aigua i amanida Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carabassó Fruita	Crema de carabassa Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita	Amanida Truita de patata Fruita	
	28				
DINAR	Arròs integral amb verduretes Truita de ceba amb amanida ECO Fruita ECO				
SOPAR	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus al forn 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. 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**