



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense carn

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

					01
DINAR					Amanida completa ECO Arròs a la cassola de verdures amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	04	05	06	07	08
DINAR	Amanida completa ECO Fideuà amb sípia logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga Salsitxes vegetals a la planxa i amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Truita de carbassó amb amanida ECO Fruita	Crema de porros Estofat de mongetes del ganxet ECO s/carn Fruita	Pèsols saltejats amb s/pernil i espàrrecs verds Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR					
	11	12	13	14	15
DINAR	FESTA DE SETMANA SANTA	FESTA DE SETMANA SANTA	FESTA DE SETMANA santa	FESTA DE SETMANA SANTA	FESTA DE SETMANA SANTA
SOPAR					
	18	19	20	21	22
DINAR	FESTA DE SETMANA SANTA	Arròs integral amb bolets i formatge Truita de francesa amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de verdures ECO Hamburguesa de cigrons amb salsa Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de verdures Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt La Fageda
SOPAR					
	25	26	27	28	29
DINAR	Amanida variada ECO Estofat de lleties ECO s/carn Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de carbassó, ceba i tomata al forn Fruita	 Nachos amb guacamole Fajitas de verdures logurt ECO	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita d'albergínia i ceba i amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita
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**

# petits canvis

PER MENJAR MILLOR 

**més**  
 FRUITES  
 I HORTALISSES  
 LLEGUMS  
 FRUITA SECA  
 VIDA ACTIVA  
 I SOCIAL



**canvieu a**  
 AIGUA  
 ALIMENTS  
 INTEGRALS  
 OLI D'OLIVA  
 VERGE  
 ALIMENTS  
 DE TEMPORADA  
 I PROXIMITAT



**menys**  
 SAL  
 SUCRES  
 CARN VERMELLA  
 I PROCESSADA  
 ALIMENTS  
 ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT 

