



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense gluten

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					Amanida completa ECO Arròs a la cassola, costelló i salsitxes S/G amb tomàquet i ceba Fruita
S O P					
	04	05	06	07	08
DINAR	Amanida completa ECO Fideuà S/G amb sípia logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga Pollastre a la planxa i amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Trita de carbassó amb amanida ECO Fruita	Crema de porros Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Pèsols saltejats amb pernil S/G i espàrrecs verds Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOP AR					
	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 S/G Trita de francesa amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de verdures ECO Hamburguesa de cigrons S/G amb salsa Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de carn S/G Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt La Fageda
SO PA R					
	25	26	27	28	29
DINAR	Amanida variada ECO Estofat de lleties ECO S/G Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de carbassó, ceba i tomata al forn Fruita	 Nachos i guacamole S/G Fajitas de pollastre S/G logurt ECO	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Trita 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
SO PA R					

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 