



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					Amanida completa ECO Arròs a la cassola, costelló i salsitxes S/LAC amb tomàquet i ceba Fruita
SOPA R					
	04	05	06	07	08
DINAR	Amanida completa ECO Fideuà amb sípia logurt Fageda S/LAC	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga S/LAC Pollastre 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 S/LAC Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Pèsols saltejats amb pernil S/LAC i espàrrecs verds Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SO PA R					
	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
S O P A					
	18	19	20	21	22
DINAR	FESTA DE SETMANA SANTA	Arròs integral amb bolets i formatge S/LAC Truita de francesa amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de verdures ECO S/LAC Hamburguesa de cigrons S/LAC amb salsa Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de carn S/LAC Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt Fageda S/LAC
SO PA R					
	25	26	27	28	29
DINAR	Amanida variada ECO Estofat de lleties ECO Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de carbassó, ceba i tomata al forn Fruita	 Nachos amb guacamole Fajitas de pollastre S/LAC logurt Fageda S/LAC	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
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



Departament de Salut
Agència de Salut Pública
de Catalunya

El treball per a l'empresa
de la salut és una prioritat
del Pla d'Iniciativa Social

061 **CatSalut**
1122

canvis@salut.gencat.cat

GAUDIM MENJANT 