



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense ou

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					Amanida completa ECO Arròs a la cassola, costelló i salsitxes S/OU amb tomàquet i ceba Fruita
SOP AR					
	04	05	06	07	08
DINAR	Amanida completa ECO Fideuà S/OU 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 Truita farina cigró i carbassó amb amanida ECO Fruita	Crema de porros Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Pèsols saltejats amb pernil 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
SO PA R					
	18	19	20	21	22
DINAR	FESTA DE SETMANA SANTA	Arròs integral amb bolets i formatge Truita de farina de cigró amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de verdures ECO Hamburguesa de cigrons S/OU amb salsa Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de carn S/OU 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 Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de carbassó, ceba i tomata al forn Fruita	 Nachos amb guacamole S/OU Fajitas de pollastre logurt ECO	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de farina de cigró, i albergínia i ceba amb 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 

