



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					Amanida completa ECO Arròs a la cassola, costelló i salsitxes <b>s/prot.llet</b> amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	04	05	06	07	08
DINAR	Amanida completa ECO Fideuà amb sípia logurt soja	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga <b>s/prot.llet</b> 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 <b>s/prot.llet</b> Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Pèsols saltejats amb pernil <b>s/prot.llet</b> 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 <b>s/prot.llet</b> Truita de francesa amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de verdures ECO <b>s/prot.llet</b> Hamburguesa cigrons <b>s/prot.llet</b> amb salsa Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de carn <b>s/prot.llet</b> Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt soja
SOPAR					
	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 <b>s/prot.llet</b> Fajitas de pollastre logurt soja	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  
 OLÍ D'OLIVA  
 VERGE  
 ALIMENTS  
 DE TEMPORADA  
 I PROXIMITAT



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

