



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					01
DINAR					Amanida completa ECO Arròs a la cassola, costelló i salsitxes amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					Sopa de verdures peix blanc Fruita
	04	05	06	07	08
DINAR	Amanida completa ECO Fideuà 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 de 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
SOPAR	Verdura al vapor Ou passat per aigua i amanida Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carabassó Fruita	Crema de carabassa Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita	Amanida Truita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit Fruita
	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 carn Fruita	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt La Fageda
SOPAR		Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus al forn Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida Fruita	Sopa de pasta Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums i verdures Truita de xampinyons Fruita
	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 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	Arròs caldós Filet de gall d'indi i amanida Fruita	Cus cus amb verdures Remenat d'ou i amanida Fruita	Verdura al vapor Peix blanc i amanida Fruita	Crema de verdures Conill a la planxa amb pa amb tomàquet Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua am pa de llavors Fruita

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 

