




Carrer Canigó, 4 - 17242 Quart (Girona)

Tel. 972 09 90 75 - 636 25 94 06

e-mail: capgir@hotmail.com

MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		Crema verdures ECO Hamburguesa de cigrons amb salsa de tomata natural i amanida ECO Fruita	Mongeta tendra i patates Tofu a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt La Fageda	Amanida variada ECO Lasanya de verdures Fruita
SOPAR					
	07	08	09	10	11
DINAR	Amanida completa ECO Estofat de lleties ECO Fruita ECO	Sopa de Fideus Salmó amb llesques de carabassó, ceba i tomata al forn Fruita	Mongeta del ganxet ECO amb oli Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	 Amanida de patata Frankfurt vegetal i ceba logurt ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita
SOPAR					
	14	15	16	17	18
DINAR	Pèsols guisats amb patata i pastanaga Truita d'espínacs i amanida ECO Fruita	Crema de carabassó i porro Mandonguilles de peix amb patates fregides casolanes Fruita ECO	Espaguetis integrals amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida completa ECO Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita ECO	Arròs amb saltejat de ceba i albergínia Lluç al forn i amanida ECO logurt La Fageda
SOPAR					
	21	22	23	24	25
DINAR	Estofat de lleties ECO Calamars a l'andalusa amb amanida ECO Fruita ECO	Bròquil i pastanaga amb patata Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongetes del ganxet ECO logurt ECO	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Salsitxes vegetals a la planxa i xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR					
	28	29	30	31	
DINAR	Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba Truita de carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Trinxat de col, patata i all tendre Hamburguesa vegetal amb amanida ECO Natilles La Fageda	Crema de porro i pastanaga Mandonguilles de llegums guisats amb tomata i xampinyons Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara s/carn Peix fresc amb all i julivert i tomàquet amanit 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
 OLI D'OLIVA
 VERGE
 ALIMENTS
 DE TEMPORADA
 I PROXIMITAT



menys
 SAL
 SUCRES
 CARN VERMELLA
 I PROCESSADA
 ALIMENTS
 ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT 

