




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense lactosa

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		Crema verdures ECO S/LAC Hamburguesa cigrons S/LAC , salsa tomata natural i amanida ECO Fruita	Mongeta tendra i patates Pernilets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita ECO	Pèsols saltejats amb pastanaga i ceba Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO logurt Fageda S/LAC	Amanida variada ECO Lasanya de carn S/LAC 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 Trita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	 Amanida de patata Frankfurt S/LAC i ceba logurt Fageda S/LAC	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 Trita d'espínacs i amanida ECO Fruita	Crema de carabassó i porro S/LAC Mandonguilles mixtes S/LAC 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 Cuixes de pollastre al forn i amanida ECO logurt Fageda S/LAC
SOPAR					
	21	22	23	24	25
DINAR	Estofat de lleties ECO Calamars a l'andalusa S/LAC 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 Fageda S/LAC	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR					
	28	29	30	31	
DINAR	Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba Trita de carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Trinxat de col, patata i all tendre Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natilles S/LAC	Crema de porro i pastanaga S/LAC Mandonguilles de llegums S/LAC guisats tomata i xampinyons Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara S/LAC 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 