




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		Crema de verdures ECO <b>s/prot.llet</b> Hamburguesa cigrons <b>s/prot.llet</b> , 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 soja	Amanida variada ECO Lasanya de carn <b>s/prot.llet</b> 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 <b>s/prot.llet</b> logurt soja	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 <b>s/prot.llet</b> Mandonguilles mixtes <b>s/prot.llet</b> i 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 soja
SOPAR					
	21	22	23	24	25
DINAR	Estofat de lleties ECO Calamars a l'andalusa <b>s/prot.llet</b> 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 soja	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 logurt soja	Crema de porro i pastanaga <b>s/prot.llet</b> Mandonguilles de llegums <b>s/prot.llet</b> tomata i xampinyons Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara <b>s/prot.llet</b> 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

