



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	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 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 La Fageda	Amanida variada ECO  Lasanya de carn  Fruita
SOPAR		Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita	Crema de llegums i verdures Fruita de xampinyons Fruita	Sopa de pasta Peix blanc amb amanida Fruita
	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 Fruita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita ECO	 Amanida de patata Frankfurt amb ceba logurt 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	Crema de verdures Conill a la planxa amb pa amb tomàquet Fruita	Verdura al vapor Peix blanc i amanida Fruita	Verdura de temporada ou passat per aigua am pa de llavors Fruita
	14	15	16	17	18
DINAR	Pèsols guisats amb patata i pastanaga Fruita	Crema de carabassó i porro Mandonguilles mixtes 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 La Fageda
SOPAR	Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida Fruita	Fruita de patata i ceba amanida Fruita	Crema de verdures Llom a la planxa amb pa amb tomàquet i Fruita	Peix al forn amb patates panadera, pebrot, pastanaga i ceba Fruita	Sopa de pistons Fruita de carabassó i amanida Fruita
	21	22	23	24	25
DINAR	Estofat de lleties ECO  Calamars a l'andalusa amb amanida ECO  Fruita ECO	Macarrons al pesto  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 Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Arròs integral amb verdures Fruita francesa Fruita	Sopa de peix Formatge fresc amb tomàquet amanit i olives negres. Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums Hamburguesa de vedella i amanida Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet Fruita
	28	29	30	31	
DINAR	Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba Fruita ECO	Trinxat de col, patata i all tendre Pollastre al forn amb all i llimona 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 Peix fresc amb all i julivert i tomàquet amanit Fruita	
SOPAR	Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Quinoa amb verdures Ou escaldat i amanida Fruita	Amanida Pizza casolana Fruita	Hummus amb pastanaga i cogombre Fruita francesa amb pa amb tomàquet. 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

