



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01	02	03	04	05
DINAR	FESTIU	FESTIU	Macarrons integrals al pesto s/prot.llet Truita francesa i amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassa i porro s/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet amb patates fregides Fruita ECO	Arròs amb verdures Peix fresc amb verdures al forn Fruita
SOPA R			Cus cus amb verdures salmó a la papillote Fruita	Truita de patata i ceba amanida variada Fruita	Crema de verdures lloba a la planxa amb pa amb tomàquet - Fruita
	08	09	10	11	12
DINAR	Bròcoli amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita ECO	Amanida de mongeta del ganxet Calamars a l'andalusa s/prot.llet amb amanida ECO logurt soja	Amanida d'espirlals Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Crema tèbia de carbassó i patata s/prot.llet Amanida de lleties ECO Fruita
SOPA R	Sopa de peix Formatge fresc, tomàquet amanit i olives - Fruita	Arròs integral saltejat amb verdures Truita - Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet - Fruita	Crema de llegums i verdura Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida - Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita
	15	16	17	18	19
DINAR	Pèsols amb pernil s/prot.llet saltejat Truita d'espínacs amb amanida ECO Fruita ECO	Ensaladilla russa Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara s/prot.llet Peix fresc amb all i julivert Fruita ECO	Vichyssoise s/prot.llet Amanida de cigrons ECO Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes s/prot.llet amb tomàquet i ceba Fruita
SOPA R	Dorada al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Verdura i patata de temporada ou poché - Fruita	Amanida Conill a la brasa Fruita	Hummus amb pastanaga i cogombre Truita francesa i pa - Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	22	23	24	25	26
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt soja	Crema de cigrons s/prot.llet amb bastonets de pa Pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Bròquil, pastanaga i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de carbassó amb amanida ECO Fruita	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Amanida de mongeta del ganxet Botifarra s/prot.llet amb xampinyons Fruita ECO
SOPA R	Cuscús amb verdures Ou passat per aigua i amanida - Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carbassó - 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
	29	30	31		
DINAR	Amanida macarrons integrals Truita francesa amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de pastanaga s/prot.llet Lleties ECO amb verdures ECO Fruita	 Rotllets de primavera Arròs 3 delícies Flam xines s/prot.llet		
SOPA R	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates - Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida - Fruita	Crema de llegums Peix blanc amb amanida 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



LA RECEPTE DE LA CUINERA DE L'ESCOLA MONTSE VIÑALS.

GASPATXO

Ingredients:

1 kg de tomata madur
1 gra d'all
50 gr de pebrot verd
50 gr de pebrot vermell
40 gr de ceba
70 gr de cogombre
30 cl de vinagre
75 gr d'oli d'oliva
1 cullerada de sal iodada
500 cl d'aigua

Preparació:

- Posem en un recipient les tomates tallades a quarts, l'all, els pebrots, la ceba, el cogombre, el vinagre, la sal, l'oli i l'aigua.
 - Llavors triturarem fins que ens quedi ben fi.
 - Ho posem a la nevera per consumir-lo fred.